Prof. Steve Peters

CREATORUL MODELULUI INOVATOR

Programul care m-a ajutat să câștig aurul Olimpic
Sir Chris Hoy

PROGRAMUL DE

MANAGEMENT AL MINȚII

PENTRU ÎNCREDERE, SUCCES ȘI FERICIRE

Prof. Steve Peters

CREATORUL MODELULUI INOVATOR

PROGRAMUL DE

MANAGEMENT AL MINȚII

PENTRU ÎNCREDERE, SUCCES ȘI FERICIRE

Traducere din engleză de
Monica Lungu

Titlul și subtitlul originale al acestei cărți sunt *THE CHIMP PARADOX. The Mind Management Programme for Confidence, Success and Happiness.* Autor: Prof. Steve Peters.

Text © Prof. Steve Peters 2012
Illustrations © Prof. Steve Peters and Jeff Battista 2012
Originally published in the English language in the UK by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing, a division of Penguin Random House UK.
The moral rights of the author have been asserted.

© Publica, 2019, pentru ediția în limba română

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloace, scris, foto sau video, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editorului.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PETERS, STEVE
Paradoxul cimpanzeului : Programul de management al minții pentru încredere, succes și fericire / prof. Steve Peters ; trad. din engleză de Monica Lungu. - București : Publica, 2019

ISBN 978-606-722-362-0

I. Lungu, Monica (trad.)

159.9

EDITORI: Cătălin Muraru, Silviu Dragomir

DESIGN: Alexe Popescu

REDACTOR: Corneliu Beldiman

CORECTORI: Rodica Crețu, Elena Bițu

DTP: Dragoș Tudor

Cuprins

Despre autor 7
Introducere. Alegând Soarele 11

PARTEA ÎNTÂI

EXPLORAREA PROPRIEI MINȚI

1. Personalitatea și mintea (Partea întâi) 21
2. Planeta Divizată (Partea întâi) 31
3. Planeta Divizată (Partea a doua) 67
4. Luna Călăuzitoare (Partea întâi) 101
5. Luna Călăuzitoare (Partea a doua) 125
6. Personalitatea și mintea (Partea a doua) 147

PARTEA A DOUA

FUNCȚIONAREA COTIDIANĂ

7. Planeta Celorlalți 169
8. Luna Grupului 193
9. Planeta Conectării 207
10. Planeta Lumii Reale 241
11. Luna Stresului Instant 251
12. Luna Stresului Cronic 271

PARTEA A TREIA

SĂNĂTATEA, SUCCESUL ȘI FERICIREA

13. Planeta Umbrelor și Centura de Asteroizi 289
14. Planeta Succesului și cele trei Luni 301
15. Planeta Succesului 337
16. Planeta Fericirii 369
17. Luna de Încredere 397
18. Luna Securității 407
Privind spre viitor. Răsăritul 417
Anexa A. Mintea Psihologică completă 419
Anexa B. Universul Psihologic complet 420
Anexa C. Înțelegerea aspectelor științifice din spatele Modelului Cimpanzeului 423
Mulțumiri 435

Despre autor

Prof. Steve Peters este psihiatru consultant și a activat douăzeci de ani în domeniul psihiatriei clinice. Este licențiat în matematică, educație și medicină, are un master în educație medicală și studii postuniversitare în medicina sportului, educație și psihiatrie.

Prof. Peters este lector senior la Universitatea Sheffield din 1994, decan universitar la Școala de Medicină și membru al Comisiei de Examinare în Psihiatrie al Royal College of Psychiatrists. În plus, prof. Peters lucrează și în domeniul sportului de performanță. Este psihiatrul echipei Sky Pro Cycling Team și psihiatru consultant pentru FC Liverpool. A fost și psihiatrul echipei British Cycling între 2001 și 2014. Tehnicile de antrenament mental ale profesorului Peters au fost considerate un aport însemnat în transformarea pozitivă a performanțelor cicliștilor de elită ai Marii Britanii și o contribuție importantă la câștigarea celor douăsprezece medalii la Jocurile Olimpice de la Londra, dintre care opt de aur.

Steven Gerrard, Sir Chris Hoy, Sir Bradley Wiggins, Ronnie O'Sullivan, Victoria Pendleton, Daniel Sturridge și Craig Bellamy au vorbit cu toții deschis despre modul în care Modelul Cimpanzeului, unic, al profesorului Peters i-a ajutat să își îmbunătățească performanțele. El a mai lucrat și cu sportivi din alte douăsprezece sporturi olimpice, inclusiv Tae Kwon Do și canoe, precum și cu echipa de rugby a Angliei și cu echipele de fotbal din Premier League.

În afara sportului de elită, prof. Peters a lucrat cu directori generali și directori executivi, cu personal, pacienți și studenți

din spitale, ajutându-i să înțeleagă de ce gândesc și acționează așa cum o fac și cum își pot gestiona mințile pentru a optimiza performanța, la muncă și în viețile personale.

Modelul Cimpanzeului al profesorului Peters funcționează pentru oricine, indiferent de condițiile de viață. *Paradoxul Cimpanzeului* aduce pentru prima dată munca sa în fața unei audiențe mai mari, iar speranța autorului este că toată lumea care va citi această carte va beneficia de pe urma ei.

Nu cred că mi-aș fi pus în valoare potențialul fără Steve.

Victoria Pendleton

Fără Steve, nu cred că aș fi câștigat aurul la Atena în 2004.

Sir Chris Hoy

Este cel mai bun. De când mă întâlnesc cu Steve am fost în cea mai bună formă pentru Liverpool și Anglia.

Steven Gerrard

Steve Peters e un geniu.

Dave Brailsford, director de performanță pentru British Cycling și director la Sky Pro Cycling

Ideile lui Steve Peters... sunt responsabile de forma mea din prezent. Au avut un impact imens.

Craig Bellamy

Această carte este fantastică... oferă cu adevărat moduri simple, dar eficace de a-ți îmbunătăți viața.

Ronnie O'Sullivan

Dacă vreți să aflați, în linii mari, tehnicile psihologice folosite de Bradley Wiggins în Turul Franței, care l-au ajutat să câștige, le puteți afla în această carte.

Richard Bacon, interviu la Radio Five Live

Absolut fascinant, cartea este fantastică... Sunt obsedat de această carte.

Chris Evans, interviu la Radio Two

Introducere
Alegând Soarele

Cartea

Această carte este scrisă pentru a te ajuta să înțelegi cum îți funcționează mintea și a-ți oferi un model de dezvoltare personală și îmbunătățire a tuturor capitolelor vieții.

În munca mea de psihiatru și lector, oamenii adesea îmi adresează comentarii sau întrebări. Aceste întrebări sunt, de obicei, în legătură cu problemele personale pe care ei nu le pot înțelege sau rezolva.

Iată câteva exemple comune:

Cum reușesc să...

- devin persoana care îmi doresc să fiu?
- câștig încredere în mine?
- devin fericit?
- fac ca relația mea să meargă?
- devin mai organizat și mai de succes în ceea ce fac?
- mă mențin motivat?
- devin mai eficient la muncă?

De ce...

- îmi fac atât de multe griji?
- am o părere atât de proastă despre mine?
- mă simt judecat tot timpul?
- acționez adeseori împotriva bunului simț?
- devin uneori atât de irațional?
- am o dispoziție atât de oscilantă?
- permit emoțiilor mele să mă împiedice să-mi împlinesc potențialul profesional?

De ce nu pot să...

- nu mă mai preocup de ce gândesc ceilalți?
- iau decizii?
- îmi controlez furia?
- relaționez cu oameni care nu îmi plac?
- mă opresc din mâncatul exagerat?
- rămân fidel?
- mă opresc să beau atât de mult alcool?

Și lista continuă!

Ce îți poate oferi această carte

Te poate ajuta să:

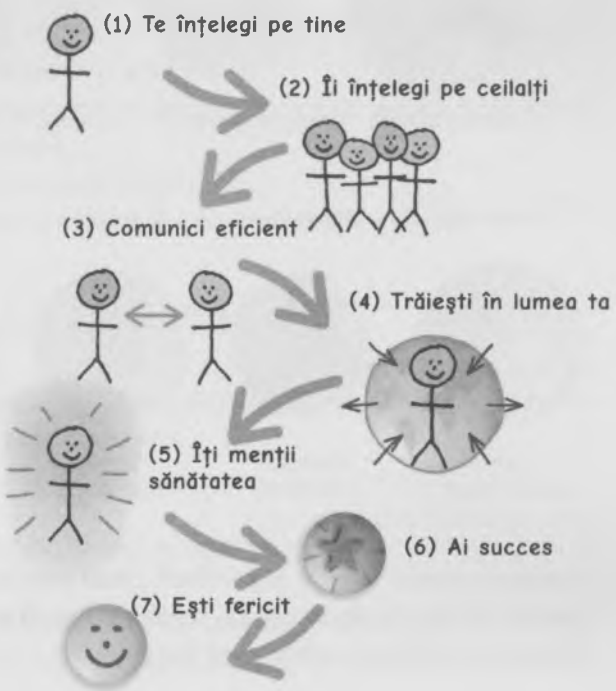
- înțelegi cum funcționează mintea;
- te înțelegi pe tine și pe alții;
- îți gestionezi emoțiile și gândurile;
- îți îmbunătățești calitatea vieții;
- devii mai fericit și de succes;
- îți îmbunătățești încrederea și stima de sine;
- identifici lucrurile care te trag înapoi sau te împiedică să ai o viață mai fericită și de succes.

Călătoria de autodescoperire și dezvoltare

Călătoria noastră prin această carte va acoperi **șapte zone majore ale psihicului**, ajutându-te să te înțelegi pe tine și pe ceilalți.

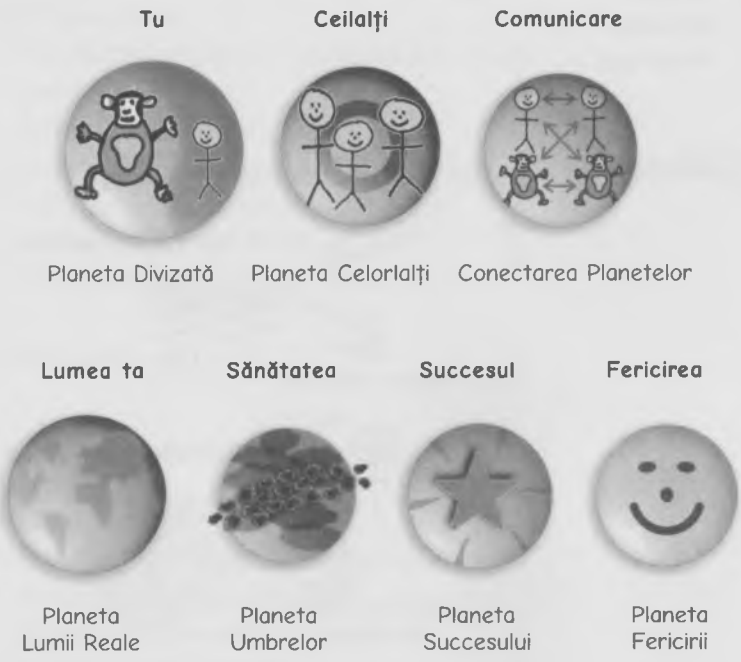
1. Mintea ta
2. Ceilalți
3. Comunicarea
4. Lumea în care trăiești
5. Menținerea sănătății
6. Succesul
7. Fericirea

Călătoria


(1) Te înțelegi pe tine
(2) Îi înțelegi pe ceilalți
(3) Comunici eficient
(4) Trăieşti în lumea ta
(5) Îți menții sănătatea
(6) Ai succes
(7) Eşti fericit

Un mod simplu de a vedea aceste şapte domenii este să le considerăm şapte planete separate din Universul Psihologic prin care vei călători. Astfel vei putea vizita şi vei putea lucra pe fiecare planetă pentru a-ţi îmbunătăţi Universul. De fapt este un sistem solar, dar Univers sună un pic mai cuprinzător!

Universul Psihologic



Soarele acestui sistem reprezintă locul perfect în care îţi doreşti să fii. Cu siguranţă că, dacă reuşim să punem aceste planete în ordine, Soarele va străluci!

După cum poți vedea, prima planetă se referă la mintea ta și este cea mai importantă planetă care trebuie să fie în regulă. Modul de funcționare al minții tale e complex și este explicat de un model simplu, numit „Modelul Cimpanzeului".

Modelul Cimpanzeului

- Te ajută să înțelegi și să îți gestionezi mintea.
- Se bazează pe o știință complexă.
- Nu este o teorie sau un fapt științific, ci aproximează un model funcțional accesibil.
- Face ca știința creierului să fie ușor de înțeles și de folosit în viața cotidiană.
- Constă în concepte și în fapte.
- Este distractiv, dar are și o parte foarte serioasă.

Pregătirea pentru călătorie

Pentru a te pregăti pentru călătorie, să ne gândim mai întâi la câteva aspecte importante:

Dorința de schimbare și acceptarea ei

Pentru a te schimba sau a îmbunătăți ceva, trebuie să recunoști că nu funcționezi tot timpul așa cum îți dorești, pentru că nu

eşti întotdeauna persoana care îţi doreşti să fii, sau aparent nu ai tot timpul controlul asupra emoţiilor, gândurilor ori acţiunilor tale. Trebuie să vrei să faci ceva în privinţa asta şi să fii dispus să accepţi schimbarea.

E crucial să ştii ce poate fi schimbat şi ce nu poate fi schimbat

Despre propria persoană trebuie să acceptăm unele lucruri şi să nu acceptăm altele. E crucial să ştii care sunt acestea. De exemplu, nu putem elimina impulsurile legate de mâncare, de sex, sau emoţiile automate de panică ori anxietate când apare un pericol sau stresul; cu toate acestea, le putem gestiona. Exemplele de lucruri pe care le putem elimina includ gândurile iraţionale sau negative şi comportamentele distructive, cum ar fi autocritica severă sau ieşirile agresive.

Recunoaşterea diferenţelor dintre visurile posibile şi cele imposibile

Trebuie să recunoşti ce e posibil şi ce nu este. De exemplu, este posibil să fii sănătos şi în formă, să ai încredere şi să îţi îmbunătăţeşti relaţiile. Totuşi nu este posibil, de exemplu, să fii fericit tot timpul sau să te aştepţi ca toată lumea să te placă.

Înţelegerea faptului că această carte se referă la dezvoltarea unor abilităţi

Gestionarea emoţiilor şi gândurilor este o abilitate. Trebuie să fii dispus să dedici timp pentru a dezvolta abilităţile emoţionale şi a le menţine.

Ai de ales

În viață ai de ales. Recunoașterea acestui lucru și efectuarea alegerii sunt cruciale.

Începerea călătoriei

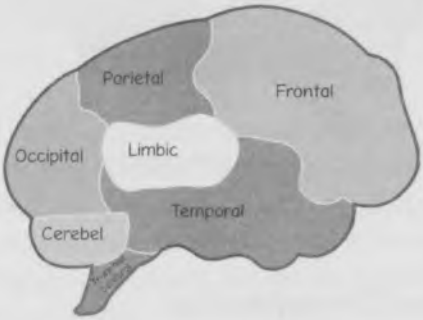
Când începi călătoria poți descoperi că vei rezona mai puternic cu anumite părți ale cărții. Alege capitolele relevante pentru tine și lucrează cu ele.

Să începem călătoria.

Partea întâi | Explorarea propriei minți

1 | Personalitatea și mintea (Partea întâi)

Pe măsură ce pornim în călătoria noastră prin Univers, avem nevoie să înțelegem ce se află în capul nostru și modul în care funcționează. Creierul uman este complicat, așa că vom studia o versiune simplificată. Cel mai ușor e să considerăm creierul uman un sistem de șapte creieri care lucrează împreună.



Creierul uman simplificat

În cadrul Modelului de Gestionare a Cimpanzeului, trei dintre acești creieri – frontal, limbic și parietal – se combină pentru a forma „Mintea psihologică" și ne vom referi doar la aceștia trei. Rețineți că nu este o descriere precisă, din punct de vedere științific, dar ne poate oferi un model funcțional. Strict vorbind, și ceilalți creieri contribuie semnificativ la emoții, gândire și memorie (vezi Anexa A pentru mai multe informații), dar pentru nevoile noastre vom simplifica lucrurile în mod drastic.

Cei trei creieri psihologici din modelul nostru – frontal, limbic și parietal – vor purta numele de Umanul, Cimpanzeul și Computerul. Pentru ușurință, vom considera că lobul parietal reprezintă mai multe părți ale creierului, ceea ce face diagrama mai clară. Deși acești trei creieri încearcă să lucreze împreună, adesea intră în conflict și se luptă unii cu alții pentru a deține controlul, iar Cimpanzeul (creierul limbic) adesea câștigă!

Mintea psihologică

Prezentarea Cimpanzeului

Pe când erai încă în pântec, doi creieri diferiți, frontalul (Umanul) și limbicul (Cimpanzeul: o mașinărie emoțională), s-au dezvoltat independent și apoi s-au cunoscut, formând legături. Problema e că au descoperit că nu sunt de acord în multe privințe. Oricare dintre acești doi creieri sau ființe ar putea să îți conducă viața, dar ei încearcă să lucreze împreună, și de aici apar problemele. Umanul și Cimpanzeul au personalități diferite, cu obiective, moduri de gândire și de operare

diferite. Efectiv există două ființe în capul tău! E important să înțelegi că doar una dintre ele ești tu, și anume Umanul.

Cimpanzeul este mașinăria emoțională pe care o deținem cu toții. Gândește independent față de noi și poate lua decizii. Oferă gânduri și trăiri emoționale care pot fi foarte constructive sau foarte distructive, nu e nici bun, nici rău, este un Cimpanzeu. Paradoxul Cimpanzeului este că poate fi cel mai bun prieten și cel mai mare dușman, uneori în același timp. Scopul principal al acestei cărți este de a te ajuta să-ți gestionezi Cimpanzeul și să îi folosești puterea atunci când lucrează în avantajul tău și să o neutralizezi în caz contrar.

> ***Idee principală***
> Cimpanzeul *este o mașinărie emoțională care gândește independent față de noi. Nu e nici bun, nici rău, este doar un Cimpanzeu.*

Când oamenii suferă accidente sau au o boală care le afectează lobul frontal, personalitatea lor se schimbă. Partea Umană din creierul lor efectiv se oprește și noua personalitate care se prezintă e Cimpanzeul. Adesea, cei afectați în acest mod devin dezinhibați și își pierd judecata, pot deveni apatici sau au ieșiri de comportament agresiv.

Cazul lui Phineas Gage

Un exemplu care a demonstrat că pot exista două personalități diferite în același creier – reprezentate de Uman și de Cimpanzeu – este cel al lui Phineas Gage. La sfârșitul secolului al XIX-lea, Gage lucra la o companie feroviară, curățând drumul pentru cei ce montau șinele prin aruncarea în aer a bolovanilor prea mari pentru a fi mutați cu

mâna de pe traseu. Pentru a face asta, amplasa explozibilul sub bolovan și îl împingea cu o tijă metalică groasă înainte de a aprinde fitilul. Gage a fost ales să facă această muncă periculoasă tocmai fiindcă era apreciat ca atent, lucid și responsabil. Totuși, o dată, Gage și-a permis să nu fie atent într-un moment crucial și a lovit bolovanul cu tija, generând o scânteie. Explozia care a urmat a proiectat tija în orbita oculară a lui Gage, prin partea frontală, ieșind prin creștetul capului, dislocând o bucată de țesut cerebral din lobul frontal (Uman).

În afară de faptul că pierduse un ochi, Gage s-a recuperat complet. Totuși personalitatea sa a fost total alterată. A devenit spurcat la gură, agresiv și impulsiv. Umanul său dispăruse și rămăsese doar cu Cimpanzeul!

Poți recunoaște diferența dintre gândirea Cimpanzeului și gândirea Umanului fără să știi despre toate acestea. De câte ori ai vorbit cu tine, ți-ai oferit încurajări sau te-ai luptat cu tine în capul tău? Adesea ai gânduri și sentimente pe care nu le vrei sau chiar comportamente despre care știi de pe atunci că nu sunt exact ce ai vrea să faci. Și atunci de ce le faci? Cum de nu ai control asupra gândurilor și emoțiilor pe care le ai sau asupra comportamentelor tale? Cum poți fi doi oameni diferiți în momente diferite?

Tehnologia ne poate ajuta să răspundem la aceste întrebări doar până la un punct. Scanarea creierului ne arată direcționarea fluxului sangvin către zona care este folosită. Când gândești calm și rațional, vom putea vedea sângele care circulă către zona frontală, Umanul din creierul tău, și devii persoana care vrei să fii și care ești de fapt. Când devii emoțional și întru câtva irațional, mai ales când ești furios sau supărat, vedem cum fluxul sangvin merge către Cimpanzeu, iar tu vei spune

de obicei că nu așa vreau să fiu și nu așa vreau să mă port. Adevărul e că Cimpanzeul tău, o mașinărie emoțională, a preluat controlul asupra minții Umane.

Astfel putem începe să explicăm mai multe lucruri, cum ar fi de ce ne facem griji și de ce spunem lucruri sub efectul furiei de moment, pe care ulterior le regretăm, de ce nu ne putem opri din mâncat sau de ce nu facem activitate fizică atunci când chiar vrem, dar parcă nu ne putem mobiliza suficient. Lista e nesfârșită. Gata cu misterul: nu tu faci toate astea, este Cimpanzeul care te deturnează. Să ai un Cimpanzeu e ca atunci când ai un câine. Nu ești responsabil pentru firea câinelui, dar ești responsabil să îl stăpânești și să îl ții cuminte. Acesta este un lucru foarte important și aș vrea să te oprești și să te gândești la asta, deoarece este crucial pentru fericirea și succesul în viață.

> ***Idee principală***
> *Nu ești responsabil de natura Cimpanzeului tău, dar ești responsabil de stăpânirea lui.*

Cimpanzeul interior

Reiterând, Cimpanzeul din interiorul capului tău este o entitate separată față de tine. S-a născut când te-ai născut și tu, dar nu are nimic de-a face cu tine ca Uman. Este doar o componentă a mecanismului. De exemplu, când te-ai născut ai primit o anume culoare a ochilor. Nu ai ales-o, ți-a fost dată. Era în genele tale. Nu poți face mare lucru în privința asta, așa că îți accepți culoarea ochilor și îți vezi de viață. În mod similar, nu ai ales Cimpanzeul, ți-a fost dat și trebuie să îl accepți. Are o minte proprie și gândește cu gânduri proprii, care nu

sunt ale tale. Este o mașinărie vie care a fost construită pentru a servi unui scop, și anume de a asigura generația viitoare. Are o personalitate proprie și îți poate conduce viața în locul tău, de obicei nu foarte bine, dar o poate face! Este o mașinărie emoțională deosebit de puternică.

Ai putea să îi dai Cimpanzeului un nume și să faceți cunoștință, deoarece joacă unul dintre cele mai importante roluri din viața ta. Pe tot parcursul vieții, tu (Umanul) și Cimpanzeul tău (gândirea emoțională) vă veți lupta adeseori.

Idee principală

Unul dintre secretele succesului și fericirii este să înveți să trăiești cu Cimpanzeul tău și să nu fii mușcat sau atacat de el. Pentru a face asta, trebuie să înțelegi cum se comportă Cimpanzeul tău, de ce gândește și acționează așa. De asemenea, trebuie să îți înțelegi Umanul și să nu amesteci Umanul cu Cimpanzeul.

Mintea psihologică are, aşadar, două maşinării cu gândire independentă, care interpretează independent experienţele noastre.

Uman Cimpanzeu

Cele două fiinţe care gândesc şi interpretează

- Umanul eşti tu, iar tu trăieşti în lobul frontal.
- Cimpanzeul este mecanismul emoţional, dat de la naştere, care trăieşte în sistemul limbic.

Cea de-a treia parte a Minţii psihologice

„Mintea psihologică" are şi o zonă de păstrare a gândurilor şi comportamentelor numită Computerul, care este răspândită în tot creierul.

Computer

Păstrarea informaţiilor pentru consultare

Computerul păstrează informațiile pe care le-au depozitat acolo Cimpanzeul sau Umanul. Apoi folosește aceste informații pentru a acționa în baza lor într-un mod automat sau poate servi ca punct de referință.

Acum, că ai înțelegerea de bază a ceea ce se află în mintea noastră, să începem călătoria prin Universul Psihologic. Vom vedea cum operezi cu Umanul, Cimpanzeul și Computerul în diferite circumstanțe, cum le poți folosi în avantajul tău și cum te poți înțelege mai bine.

Rezumat idei principale

- Mintea psihologică este formată din trei creieri separați: Uman, Cimpanzeu și Computer.
- Tu ești Uman.
- Cimpanzeul este o mașinărie cu gândire emoțională.
- Computerul este o zonă de stocare și o mașinărie cu funcționare automată.
- Oricare dintre ele poate prelua controlul total, dar de obicei lucrează împreună.

Exercițiu recomandat:
Timpul pentru dezvoltare

Ce este „timpul pentru dezvoltare" și de ce l-am folosi?
Pe scurt, „timpul pentru dezvoltare" este timpul rezervat și dedicat în mod special reflecției asupra modului în care îți gestionezi resursele psihoafective. Beneficiile Modelului Cimpanzeului, Umanului și Computerului vor

fi maxime dacă îți rezervi timp pentru a te gândi la conceptele acestea și implementându-le. Cel mai bun mod de a stabili „timpul pentru dezvoltare" este să îl transformi într-un obicei. Obiceiurile se formează atunci când sunt ușor de pus în aplicare. Prin urmare, rezervarea și respectarea cu sfințenie a unui moment anume în cursul zilei pentru reflecția asupra dezvoltării personale vor crește șansele ca acest lucru să se întâmple în mod regulat. Sesiunea trebuie să fie ușor de realizat, altfel Cimpanzeul nu va fi de acord și nu o vei face! Așadar, o durată de doar 10 minute este mai bună pentru fixarea unui obicei decât o sesiune de o oră. Încearcă să pornești cu 10 minute pe zi. Folosind reflecția din timpul dedicat dezvoltării, Umanul revizuiește și modifică lucrurile stocate în Computer. După cum vom vedea în capitolele următoare, acest lucru este critic pentru gestionarea Cimpanzeului.

Ce e de făcut

În acest timp dedicat trebuie să treci în revistă ultimele 24 de ore și să te gândești cum ți-ai gestionat Cimpanzeul. Ține un jurnal și scrie doar un rând sau două pentru fiecare zi – te va ajuta să te concentrezi la îmbunătățirea modului în care faci lucrurile sau în care gândești. Te va ajuta și să lucrezi pe ideile din această carte.

Un exemplu

Iată o sugestie pentru primele sesiuni. Încearcă să îmbunătățești capacitatea de a recunoaște momentele în care Cimpanzeul te deturnează cu gânduri, emoții și comportamente pe care nu vrei să le ai. Făcând acest lucru, înveți

să recunoști diferența dintre tine și Cimpanzeu și să identifici cine deține controlul în orice moment. Acest lucru te va ajuta să vezi limpede că există doi creieri care operează în mintea ta și numai unul dintre ei ești tu.

2 Planeta Divizată (Partea întâi)

CUM SĂ TE ÎNȚELEGI PE TINE ȘI PE CIMPANZEUL TĂU

Primul dintre cele șapte sisteme planetare constă în Planeta Divizată și Luna Călăuzitoare. El reprezintă mintea ta și bătălia ce se duce în ea. Acesta este cel mai important sistem planetar din Universul tău deoarece, dacă nu este sub control, este foarte puțin probabil ca celelalte planete să funcționeze corespunzător.

Umanul și Cimpanzeul trăiesc pe Planeta Divizată. Tu și Cimpanzeul tău aveți de obicei o relație dificilă, ce presupune deseori conflicte și compromisuri. Adeseori are loc o luptă pentru putere între voi doi. Deoarece Cimpanzeul este mult mai puternic decât tine, lucrul înțelept ar fi să îl înțelegi și apoi să ai grijă de el și să îl gestionezi.

Pentru a înțelege cum tu și Cimpanzeul tău funcționați diferit, vom aborda acest lucru urmărind patru aspecte:

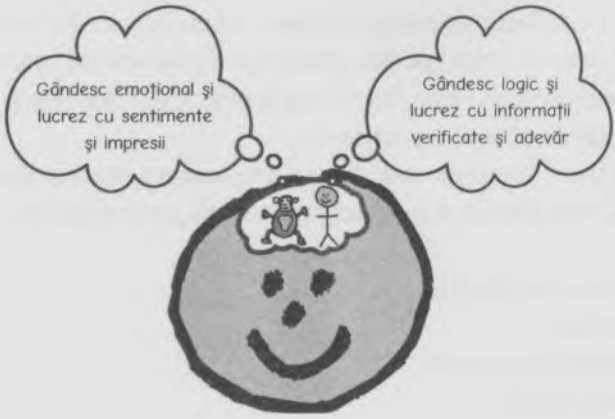
- Moduri de gândire
- Interese
- Moduri de operare
- Personalități

Două moduri diferite de gândire

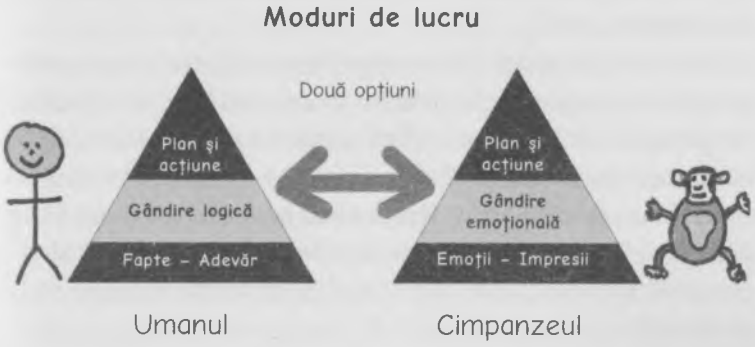
Tu și Cimpanzeul tău gândiți în moduri diferite. Pe parcursul zilei primim în permanență informații din jurul nostru. Umanul și Cimpanzeul primesc amândoi aceste informații și apoi le interpretează.

Cimpanzeul interpretează aceste informații cu **emoții** și **impresii**. Când are o idee despre ce se întâmplă, folosește gândirea emoțională pentru a pune lucrurile cap la cap, pentru a înțelege ce se întâmplă și pentru a formula un plan de acțiune. Tot acest proces se bazează pe emoții. Gândirea emoțională înseamnă că Cimpanzeul presupune și completează detaliile lipsă bazându-se, de obicei, pe intuiții, idei paranoice sau gânduri defensive. Așadar, șansele ca Cimpanzeul să ajungă la o interpretare corectă a ceea ce se întâmplă nu sunt prea mari; și totuși uneori presentimentele pe care le are sunt corecte. El poate gândi și acționa doar cu emoții.

Umanul, pe de altă parte, va interpreta informațiile prin **căutarea faptelor și stabilirea adevărului**. Când a reușit să facă asta, va pune lucrurile cap la cap folosind gândirea logică



și va formula un plan de acțiune bazându-se pe aceasta. Așadar, logica este baza gândirii și acțiunilor Umanului.



Ambele procese pot fi sănătoase, dar conduc la interpretări diferite despre ceea ce se întâmplă și cum să reacționăm.

Așadar, orice ai face, există două instanțe ale tale care interpretează ce se întâmplă și care își formează o opinie despre ce ar trebui să faci. Uneori ambele sunt de acord cu privire la ceea ce e de făcut și nu apare nicio problemă, dar adesea cele două sunt în dezacord. Când se întâmplă asta, Cimpanzeul este mai puternic și, astfel, preia controlul asupra gândurilor și acțiunilor. Totuși, dacă recunoști ce se întâmplă și ai strategii de gestionare, vei recâștiga controlul asupra gândirii și vei putea acționa într-o manieră logică.

John și mașina parcată

Să începem cu un exemplu simplu care ilustrează diferențele de gândire dintre Cimpanzeu și Uman în mintea unui personaj pe nume John.

John îi spune soției sale, Pauline, că vecinul i-a blocat mașina parcând în fața aleii lui de acces și că a trebuit să meargă să îi spună să mute mașina. John (Umanul) spune povestea foarte calm și rezonabil, iar Cimpanzeul interior ascultă liniștit.

Pauline îi răspunde: „Nu știu de ce faci atâta caz din asta, s-a rezolvat, nu?"

John și Cimpanzeul său au auzit acest răspuns, dar au interpretări și reacții foarte diferite la comentariul lui Pauline. Umanul din John, rezonabil fiind, ar putea gândi: „Nu am făcut mare caz, dar e clar că Pauline nu vrea să audă, așa că o las baltă" sau „S-a rezolvat deja, așa că probabil are dreptate și trebuie să îmi văd mai departe de treabă și să nu mă ambalez". Umanul a rămas calm și a trecut peste moment fără nicio problemă.

Dar Cimpanzeul din John poate reacționa diferit. Cimpanzeul a luat foarte personal remarca și a devenit agitat. El poate interpreta comentariul ca o critică directă, motiv pentru care trece în modul defensiv sau în cel ofensiv. E probabil să ridice vocea și să spună ceva de genul: „De ce nu mă susții?" sau „Nu fac mare caz, ce-ai?" Sau: „Am făcut o remarcă și m-am gândit că ea te-ar interesa pe tine, ca soția mea".

Îți poți imagina cum ar putea degenera discuția în continuare. Dacă am fi oprit scenariul după replica Paulinei și l-am fi întrebat pe John cum ar vrea să răspundă, atunci cel mai probabil ar fi ales Umanul și ar fi lăsat de la el. Totuși, pentru că Cimpanzeul e mai puternic decât Umanul, e mai probabil ca el să vorbească înainte ca Umanul să aibă șansa de a prelua controlul, făcându-l pe John să se întrebe de ce n-a lăsat să treacă remarca fără să reacționeze.

Comentariul lui Sarah

Să luăm un alt exemplu despre tiparele diferite de gândire ale Cimpanzeului și ale Umanului. Rachel este la muncă, iar Sarah spune ceva, și anume că Rachel pare obosită.

Mesajul ajunge întotdeauna mai întâi la Cimpanzeu (asta este una dintre regulile de funcționare a creierului). Cimpanzeul reacționează emoțional și, de obicei, consideră că este criticat, așa că poate deveni agitat, deranjat sau supărat (depinde de natura Cimpanzeului respectiv și de dispoziția în care se află). Cimpanzeul folosește acum construcții emoționale pentru a înțelege remarca. Așa că poate spune ceva de genul: „De fapt vrea să spună că arăți îmbătrânită" sau: „Insinuează că nu muncești destul" sau poate o altă interpretare negativă și deranjantă. În schimb, Cimpanzeul ar putea gândi și pozitiv, cum ar fi: „Îi pasă de mine" sau „Cred că are dreptate și ar trebui să o iau mai încet" sau un alt gând constructiv.

Umanul, pe de altă parte, dacă nu era sigur de ce a vrut să spună Sarah, ar fi întrebat. Ar fi făcut acest lucru stabilind care sunt elementele clare din comentariu. Apoi, lămurindu-se în privința intenției lui Sarah, ar fi răspuns într-un mod rațional. Acum noi putem răspunde la una dintre întrebările puse la începutul cărții.

De ce devin uneori atât de irațional în gândire?

Una dintre întrebările de la început a fost: „De ce devin uneori atât de irațional în gândire?" Răspunsul poate fi limpede acum. Nu e vorba de gândirea *ta*, ci de Cimpanzeul care preia controlul și gândește în locul tău. Așadar, soluția ar fi să înțelegi

cum gândește Cimpanzeul tău, să recunoști momentul în care preia frâiele și să intervii.

Lucrurile pe care le trăiești când ai reacții emoționale puternice sunt foarte naturale și semnalează o minte sănătoasă. Dar emoțiile se pot schimba rapid, de aceea gândirea Cimpanzeului este mai degrabă instabilă și inconsecventă. Prin urmare, Cimpanzeul e mai puțin previzibil decât Umanul, când e vorba de luarea de decizii, iar procesul e adesea irațional. Din cauza acestei impredictibilități nu ne e deloc de ajutor să lăsăm Cimpanzeul să gândească în locul nostru, așa că trebuie să rezolvăm problema. Prima dată vom înțelege cum gândește un Cimpanzeu interior sănătos.

Înțelegerea Cimpanzeului – gândirea emoțională

Bazele gândirii emoționale sunt impresia și sentimentul

Cimpanzeul nu lucrează neapărat cu fapte, ci cu o percepție a adevărului sau, chiar mai rău, cu o presupunere a ceea ce ar putea fi adevărul. Își formează rapid o impresie pornind de la foarte puține dovezi, uneori chiar în lipsa lor și, de obicei, nu cedează. Bineînțeles, unele impresii pe care și le formează Cimpanzeul sunt corecte și utile, dar pot fi, la fel de bine, greșite. Căutarea mai serioasă a adevărului și a faptelor ne-ar ajuta să ajungem la o concluzie mai sănătoasă.

Când întâlnești pentru dată o persoană, Cimpanzeul tău își formează, de obicei, primele impresii prin descifrarea limbajului trupului. Dacă știi că Cimpanzeul tău de obicei se înșală, ar fi mai bine să vezi dacă Cimpanzeul unui prieten este mai priceput la asta și să te bazezi pe el! Știm că Cimpanzeii unora dintre oameni sunt în mod natural mai buni decât alții la evaluarea caracterului semenilor noștri.

Cimpanzeilor le place să se bazeze pe senzațiile lor și adesea încep conversațiile cu: „Dar simt că...” sau „Nu simt că...”. Modul în care percep este important pentru ei și, de obicei, nu recunosc că orice stare vine și pleacă. Este bine să avem aceste trăiri din partea Cimpanzeului, bineînțeles, și ele pot fi un bun indicator pentru a ști ce avem de făcut. Cu toate acestea, adeseori, senzațiile se schimbă rapid și nu ne putem baza pe ele. Deci lucrul cu senzațiile de moment poate fi de ajutor sau nu. Uneori, Umanul trebuie să îi spună Cimpanzeului: „Nu-mi pasă cum te simți, trebuie să o facem” sau „Nu mă interesează dacă ai sau nu chef, nu e vorba de chef aici”.

Iată câteva caracteristici ale gândirii emoționale

- Formează opinii pripite
- Gândeşte în alb şi negru
- Paranoică
- Catastrofică
- Irațională
- Judecată emoțională

Formează opinii pripite

Cimpanzeul ajunge rapid la o concluzie și nu așteaptă să primească toate informațiile înainte de a trage concluzia. Cimpanzeul își formează o părere pornind de la senzații și impresii. Apoi caută dovezile care susțin această opinie și îi confirmă punctul de vedere. Făcând acest lucru, de obicei manipulează faptele pentru a se potrivi cu opinia formată și este foarte rigid și irațional dacă este contrazis.

Gândește în alb și negru

Cimpanzeii Interiori seamănă foarte mult cu copiii, gândesc în alb și negru. Pot fi neiertători și nu discută nuanțele de gri. Umanul adult este mai capabil să își dea seama că foarte puține lucruri în viață sunt doar negre sau doar albe. Deoarece Cimpanzeii gândesc în alb și negru, devin foarte părtinitori și reacționează rapid. Când gândești cu Cimpanzeul, tinzi să vezi o singură posibilitate. Cimpanzeii nu iau în considerare interpretările alternative a ceea ce se întâmplă.

Paranoică

Cimpanzeul trebuie să știe că e în siguranță, prin urmare este vigilent și caută în permanență pericolul, fiind predispus spre paranoia. Crede că este mult mai sigur să fie un pic paranoic și în alertă în contactul cu ceilalți sau anumite situații decât să se relaxeze și să se bucure de viață. De aceea nu e ieșit din comun ca un Cimpanzeu să fie suspicios, să aibă o doză de neîncredere. Cu cât se simte mai vulnerabil, cu atât mai paranoic va deveni Cimpanzeul în relația cu exteriorul.

Cimpanzeii nesiguri pot interpreta foarte multe pericole pornind de la o situație inofensivă. Pot imagina intrigi și răutate în comentariile sau afirmațiile celorlalți și îi permit imaginației să își facă de cap. Când Cimpanzeul are o părere formată, va deveni și mai paranoic în apărarea ei. Cimpanzeul va scoate adesea lucrurile din context și va deveni foarte defensiv. Lucrul cu paranoia Cimpanzeului cere multă pricepere și va fi abordat în secțiunea Gestionarea Cimpanzeului.

Catastrofică

Deoarece Cimpanzeii sunt întotdeauna vigilenți, tind să gândească catastrofic. Reacționează disproporționat la situații și le alimentează cu emoții puternice și intense. De câte ori percep că ceva nu este în regulă, au tendința să își facă griji despre

ce s-ar putea întâmpla și pierd complet perspectiva generală. Acest lucru duce adesea la sentimente de catastrofă și pieire și la momente de gol în stomac. Acestea sunt adesea asociate cu gândirea de tip alb-și-negru, ceea ce înseamnă că rămâi cu sentimentul că nu există ieșire și că nu îți poți reveni din situațiile dificile prin care treci.

Emoția pe care Cimpanzeul i-o oferă Umanului în aceste momente este extremă și catastrofică, producând multă durere. Gândește-te de câte ori ai trecut printr-un infern emoțional produs de Cimpanzeul tău, ca apoi să privești în urmă și să te întrebi de ce ai acceptat să înduri așa ceva.

Irațională

Cimpanzeul nu lucrează rațional. Nu încearcă să decidă dacă ceva este probabil sau fezabil, ci sare direct la concluzie și completează detaliile lipsă cu orice dorește el. De aceea poate deveni foarte nerezonabil și ajunge să pice de fraier. Dacă Cimpanzeul reușește să câștige controlul asupra minții tale și apoi interpretează ceea ce ți se întâmplă, raționamentul pe care îl va avea va fi, cel mai probabil, prostesc și nefondat. Logica lipsește sau este foarte puțin prezentă. Din păcate, această abordare irațională ne va duce la situații delicate și, când apare adevărul, ne vine să intrăm în pământ. Să vedem un exemplu al Cimpanzeului în acțiune:

Rob o așteaptă pe Sally, prietena lui, la un cinema, unde au stabilit să se întâlnească la ora 8:30. S-a făcut ora 9 și încă nu a apărut. Cimpanzeul lui a preluat controlul și a pornit războiul. Cimpanzeul lui gândește emoțional: „E târziu; nu mi-a spus ce se întâmplă; îmi pierd timpul; m-a lăsat baltă; n-ar trebui să îmi facă așa ceva; m-a umilit; sunt furios; sunt supărat" și tot așa. Dintr-odată, Sally sosește și, înainte ca ea să apuce

să spună ceva, Cimpanzeul lui atacă: „De ce ai venit atât de târziu? M-ai făcut să arăt ca un fraier; ce sens mai are să intrăm acum, e prea târziu" și multe alte atacuri. Se oprește și apoi Sally povestește:

„Cineva a fost lovit de o mașină chiar după colț. Am mers să ajut și au folosit mobilul meu să sune la poliție și ambulanță. Am ținut-o de mână pe femeia care zăcea pe asfalt. Ambulanța a ajuns și am dat fuga încoace. Îmi pare rău că nu am putut să te anunț, dar îmi foloseau telefonul ca să cheme ajutoare." Acum Rob se simte rău și Cimpanzeul său își schimbă emoțiile, simțind remușcări. Dar răul a fost făcut.

Această povestioară simplă ilustrează modul în care Cimpanzeul gândește foarte emoțional; nu a așteptat informațiile, doar a făcut presupuneri și s-a simțit lezat. În acest caz, Cimpanzeul s-a supărat, dar sunt multe alte feluri în care ar fi putut reacționa și tot l-ar fi făcut pe Rob să acționeze exagerat. Asta ni se întâmplă de multe ori dacă nu ne gestionăm Cimpanzeii. Dacă am reuși acest lucru, am trăi într-o lume foarte diferită.

Judecată emoțională

Cimpanzeii îi judecă pe ceilalți rapid și fără scrupule. Judecata se bazează pe criteriile pe care le folosește în raționamentele sale. De aceea se poate baza doar pe sentimente și impresii sau pe propria paranoia. Aceste judecăți nu sunt deschise către raționament, așa că Cimpanzeul e greu de convins că se înșală. Cimpanzeii îi pot judeca pe ceilalți și pentru a-și urma interesele, cum ar fi răzbunarea sau deținerea controlului asupra cuiva.

Deciziile luate de Cimpanzeu se bazează pe utilizarea „gândirii emoționale"

Când gândim cu Cimpanzeul, folosim „gândirea emoțională" pentru a pune la un loc ideile despre ceea ce se întâmplă. Se folosește foarte puțină sau chiar niciun pic de logică, doar energie emoțională. Așa că Cimpanzeul adună la un loc impresiile alb-și-negru și catastrofice, paranoia și sentimentele iraționale, adesea într-o manieră lipsită de logică, pentru a trage o concluzie și a creiona un plan de acțiune. Cimpanzeul nu folosește raționamente solide. Nu e nevoie să fii geniu ca să-ți dai seama că acestea nu constituie o bază sănătoasă de la care să pleci. Din fericire, există un mod alternativ de gândire și putem învăța să alimentăm mai degrabă acea parte a creierului care ne oferă această alternativă. Calea alternativă este a Umanului.

Înțelegerea Umanului – gândirea logică

La baza gândirii logice se află informațiile verificate și adevărul

Pentru a înțelege ce se întâmplă, Umanul adună mai întâi informații și stabilește lucrurile sigure. El adună toate informațiile disponibile înainte de a se apuca să facă planuri. Apoi încearcă să stabilească adevărul și să își construiască credințele pe acest adevăr.

În societate, consumăm foarte multă energie și generăm discuții pentru aflarea adevărului, fie că e vorba despre ceva serios sau despre ceva neimportant. Există o nevoie umană înnăscută de a încerca aflarea adevărului în toate contextele,

iar când adevărul nu apare, situația devine o sursă de stres atât pentru Uman, cât și pentru Cimpanzeu. Percepția greșită este o experiență deosebit de neplăcută, pe care Umanul încearcă să o repare, iar dacă nu reușește, Cimpanzeul se aliază adesea cu Umanul pentru a sublinia cât de deranjant este!

Iată câteva caracteristici ale gândirii logice

- Bazată pe dovezi
- Rațională
- În context și în perspectivă
- Nuanțe de gri și judecată echilibrată

Bazată pe dovezi

Umanul lucrează cu dovezi și caută probe. El rămâne deschis la minte și are capacitatea de a se răzgândi și de a vedea și punctul de vedere al celuilalt. El nu își personalizează punctul de vedere sau convingerea, așa că nu devine defensiv când este contrazis.

Rațională

Folosirea gândirii raționale înseamnă să folosim bunul simț și să decidem dacă ceva este fezabil și realist. În mod ironic, gândirea rațională este adeseori declanșată de Cimpanzeu, care activează Umanul. Cimpanzeul face acest lucru printr-un declanșator intuitiv: un clopoțel care răsună în cap, spunând că ceva pur și simplu nu pare verosimil. Totuși Umanul trebuie să rămână stăpân pe situație și să caute dovezi pentru a susține alerta Cimpanzeului. Dacă nu facem asta și îi permitem Cimpanzeului să preia controlul, dispare și ultima urmă de

rațiune și, la un moment dat, în viitor, starea de alertă a Cimpanzeului se va întoarce împotriva noastră. Atunci ne vom uita în urmă și vom zice: „Unde mi-a fost capul?"

În context și în perspectivă

Interpretarea situațiilor în context și perspectivă demonstrează gândire Umană. Dorința de a înțelege cum au evoluat lucrurile și ce s-a întâmplat la un moment dat este o trăsătură Umană. Acest lucru ne ajută să oferim acțiunilor și replicilor un context. Umanul consideră, de asemenea, că toate lucrurile vin și pleacă, de aceea este importantă obținerea unei perspective asupra a ceea ce se întâmplă și a importanței lor în imaginea de ansamblu.

Nuanțe de gri și judecată echilibrată

De obicei, când suntem foarte tineri, funcționăm prin intermediul Cimpanzeului și vedem cele mai multe lucruri în alb și negru. Copiii demonstrează acest lucru, fiind foarte duri în judecățile lor privind diverse situații.

Umanii gândesc în nuanțe de gri. Ca adulți, când încercăm să înțelegem ceva, învățăm că pot exista mai mulți factori implicați și acceptăm că nu avem acces la toți. De aceea e mai puțin probabil să judecăm cu asprime, mai degrabă vom vedea lucrurile în nuanțe de gri sau nu vom judeca deloc. De asemenea, ne modificăm gândirea odată cu experiența pe care ne-o aduce viața.

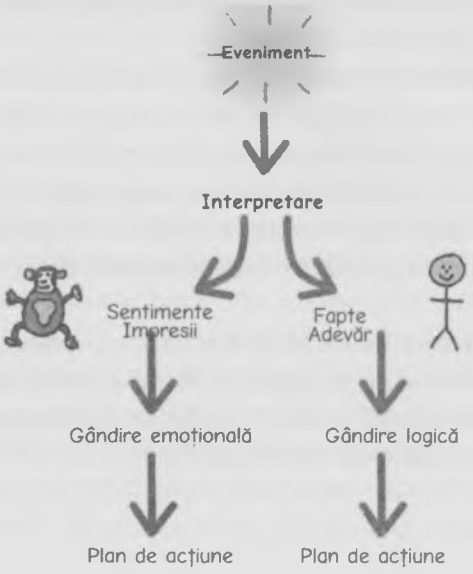
Umanul acceptă că se poate înșela și va reflecta la asta, devenind mai deschis la sugestii. De asemenea, acceptă că uneori nu poate ajunge la adevăr, poate pentru că nu există un răspuns sau este doar un conflict de opinii.

Deciziile luate de Uman se bazează pe utilizarea „gândirii logice"

Gândirea logică înseamnă că urmăm tipare de gândire conectate şi cu sens, pentru ca, mai apoi, să ajungem prin raţionamente la concluzii pe care să ne bazăm acţiunile. Dacă cineva este supărat, de exemplu, putem spune că există un motiv pentru asta. Şi raţionamentul invers ar putea fi adevărat: dacă cineva trăieşte ceva neplăcut, e probabil să fie supărat. Folosim mai multe forme de logică. Exemplele pot include:

- Deducerea lucrurilor prin parcurgerea de paşi
- Lucrul cu dovezi şi fapte pentru a ajunge la o concluzie
- Urmărirea de argumente prin punerea laolaltă a informaţiei
- Folosirea raţionamentelor pentru a înţelege lucrurile

Un rezumat al celor două modalităţi de gândire



Două interese diferite

Scopul și interesul Cimpanzeului – supraviețuirea.

Interesul Umanului este de a atinge împlinirea. Acest lucru se referă, de obicei, la a deveni persoana care dorești să fii și realizarea lucrurilor pe care dorești să le realizezi. Umanul va căuta adesea sensul vieții.

Mulți oameni consideră că Umanul conține sufletul sau spiritul persoanei. Pe măsură ce vom analiza diferențele dintre interesele Cimpanzeului și ale Umanului, vom vedea de ce, adesea, apare o confruntare dură între cele două ființe.

Înțelegerea intereselor Cimpanzeului

- Perpetuarea speciei şi supraviețuirea propriei persoane
- Alte obiective

Perpetuarea speciei și supraviețuirea propriei persoane
Cimpanzeul poate avea multe obiective, iar acestea pot varia de-a lungul timpului, dar principalul său obiectiv este de a produce viitoarea generație. Este metoda naturii de a asigura perpetuarea speciilor.

Cimpanzeul folosește pornirile sexuale, împreună cu alte instincte, pentru a încerca să își realizeze interesele. De aceea Cimpanzeul are acest impuls pe primele locuri din lista de priorități! O pornire sexuală puternică indică un Cimpanzeu sănătos.

Un alt interes, aflat pe locul doi, la mică distanță, este supraviețuirea propriei persoane, care include protecția față de lucrurile care i-ar putea face rău.

Cele două interese ale Cimpanzeului joacă un rol foarte important în modul în care acționează. Toți Cimpanzeii sunt diferiți și poate au interese diferite, dar aici vom vorbi despre Cimpanzeul tipic.

Aceste două interese deosebit de puternice sunt comune tuturor speciilor evoluate, nu numai nouă. Și sunt necesare pentru supraviețuirea speciei. De aceea trebuie să vrem să producem următoarea generație sau măcar să avem anumite instincte (cum ar fi cel sexual sau cel parental) care vor duce la producerea următoarei generații. De asemenea, trebuie să vrem să supraviețuim noi înșine pentru a putea face asta.

Dacă Cimpanzeul tipic este puternic forțat, e mai probabil să protejeze specia decât propria persoană. Specia de păianjen Văduva neagră demonstrează acest principiu. În acest caz e vorba despre o confruntare între instinctul de a produce următoarea generație și instinctul de supraviețuire. Instinctul masculului de a face sex și, prin urmare, de a perpetua specia este mai puternic decât propria siguranță și el se va împerechea cu femela știind bine că, dacă nu reușește să scape suficient de repede, va fi mâncat.

Putem vedea această confruntare și în cazul oamenilor, deși sperăm că nu la fel de dramatic! De exemplu, cei care aleg în continuare să facă sex neprotejat, deși se află într-o situație în care există un risc crescut de infectare cu HIV. Din fericire, folosirea medicamentelor a făcut ca virusul să nu mai fie criminalul de la începuturile manifestărilor sale. Dar, la apariția sa, oamenii își asumau riscuri incredibile, știind că pot avea consecințe fatale.

Pentru mulți oameni, instinctul sexual nu poate fi subestimat, el este modul prin care natura se asigură că specia va fi perpetuată. De aceea unii oameni, aflați într-o relație afectivă, doresc să rămână monogami și totuși le este aproape imposibil să fie fideli. Umanul spune un lucru, pe când Cimpanzeul spune și vrea altceva.

Alte obiective

Cu siguranță că Cimpanzeul va avea și alte obiective care susțin perpetuarea speciei sau propria supraviețuire, iar aceste obiective vor varia în funcție de moment. Exemplele pot include: atragerea unui partener, definirea unui teritoriu, căutarea de mâncare și adăpost. Vom discuta despre instinctele din spatele acestor interese mai târziu în acest capitol, la secțiunea „Centrul Junglei".

Înțelegerea intereselor Umanului

- Interesul propriu
- Interesul societății
- Alte obiective

Interesul propriu

Ființele umane sunt foarte diferite în ceea ce privește sentimentul sensului vieții. Unii trăiesc o viață care se bazează pe obținerea lucrurilor strict necesare și se opresc acolo. Alții încearcă să obțină autoîmplinire și satisfacție în viață, care pot fi obținute, de exemplu, prin ajutorarea altora.

Împlinirea personală poate fi obținută în mai multe moduri și depinde doar de tine să afli ce anume vrei să faci cu viața ta.

Fiecare este unic și nu există alegeri corecte sau greșite. Mulți oameni caută dezvoltarea personală, și se pare că cei care se preocupă de ea și de împlinirea personală vor fi probabil mai mulțumiți în viață. Un lucru este limpede: scopul în viață este un lucru care duce la creșterea Umanului.

Interesul societății

Oamenii sunt, prin natura lor, animale sociale, deși există și excepții notabile. Unul dintre interesele Umanului este de a construi o societate în care toți să trăiască în pace și armonie. Acest interes apare în toate societățile Umane. De aceea, Umanii vor încerca în mod constant să stabilească reguli ale societății și ale traiului în societate. Aceste reguli se bazează pe egalitate și oportunitate și sunt stabilite pentru a limita Cimpanzeul din oameni. Ființele Umane caută justiție și structură și lucrează cu principii morale și etice pentru a stabili drepturile și valorile Umane după care să trăiască. Acestea sunt construite pe judecăți de valoare legate de ce e bine și ce e rău, având consecințe asociate.

Alte obiective

Alte obiective ale Umanului variază puternic de la individ la individ, dar cea mai mare parte se referă la fericire și succes, oricum ar fi definite acestea. Problema cu aceste interese este că, dacă nu suntem atenți, le preia Cimpanzeul și se folosește de „Legea Junglei" pentru a le îndeplini. De exemplu, ființele Umane doresc ca afacerile să respecte principii etice și au interes să aibă succes. Cu toate acestea, adesea intervin agresivitatea și intimidarea, pe măsură ce Cimpanzeul preia controlul acestui interes Uman pentru a avea succes și îl amestecă cu propriile interese, cum ar fi împlinirea propriului ego sau delimitarea propriului teritoriu.

Două moduri diferite de operare

Cimpanzeul și Umanul au interese diferite și, pentru a le îndeplini, operează folosind două principii foarte diferite. Cimpanzeul operează cu legile junglei și face acest lucru prin instincte și porniri puternice. Umanul operează cu legile societății și face acest lucru prin porniri morale și etice, făcând apel la conștiință.

De departe, cea mai mare provocare pentru Umanul unei persoane este să trăiască cu un animal interior care este hotărât să se ghideze după legile junglei și să folosească instincte foarte puternice pentru a-și îndeplini interesele proprii.

Înțelegerea Cimpanzeului – Centrul Junglei

Cimpanzeul operează cu un „Centru al Junglei" bazat pe instincte și porniri. „Centrul Junglei" este o zonă din creierul Cimpanzeului care îi oferă caracteristicile și atitudinile necesare pentru a supraviețui în junglă. Acest Centru găzduiește credințe și comportamente ce funcționează foarte bine în junglă, dar nu la fel de bine într-o societate! Când Cimpanzeul aplică pornirile de junglă într-o societate Umană apar probleme majore.

Iată câteva trăsături operaționale ale Centrului Junglei

- Instincte
- Porniri
- Poziție vulnerabilă
- Specificități pentru masculul și femela Cimpanzeu
- Limbajul trupului

Instincte

Un instinct este răspunsul sau reacția inerentă, de obicei prezentă de la naștere, la un anumit stimul sau declanșator. Instinctele există acolo pentru a se asigura că supraviețuim. Ele sunt comportamente automate pre-programate și nu au nevoie de intervenția noastră în ceea ce se întâmplă, se declanșează la acțiunea unui stimul.

De exemplu, după ce se naște, bebelușul are o reacție automată (instinctivă) când este atins cu un deget pe obraz. El se va întoarce către deget și va începe să sugă. Prin acest răspuns se asigură că, atunci când este aproape de sânul matern, va căuta sfârcul și va suge. Toate animalele tinere au o gamă de instincte care le ajută să supraviețuiască. Cimpanzeul tău folosește instincte foarte puternice pentru a se menține pe sine și pe tine în siguranță.

Reacția Atac-Fugă-Înghețare* este probabil cel mai des folosită și reprezintă cel mai important instinct al Cimpanzeilor noștri. Tot regnul animal are acest instinct și el este folosit în fiecare zi de toate speciile, inclusiv de către oameni. Instinctul FFF este răspunsul automat al naturii când apare amenințarea

* FFF: *Fight, Flight, Freeze*, în limba engleză în original; în continuare se folosește această abreviere (n.t.).

unui pericol real sau prezumat. Această reacție apare instantaneu pentru a te proteja. Este o reacție foarte puternică și produce emoții intense pentru a te determina să acționezi rapid. Este menită să evoce emoții intense, deoarece rolul său este să asigure supraviețuirea în situații în care viața poate fi pusă în pericol. În Mintea Psihologică, Cimpanzeul generează reacția FFF și o oferă Umanului.

Reacția FFF
Fight – atac
Flight – fugă
Freeze – nu mișca

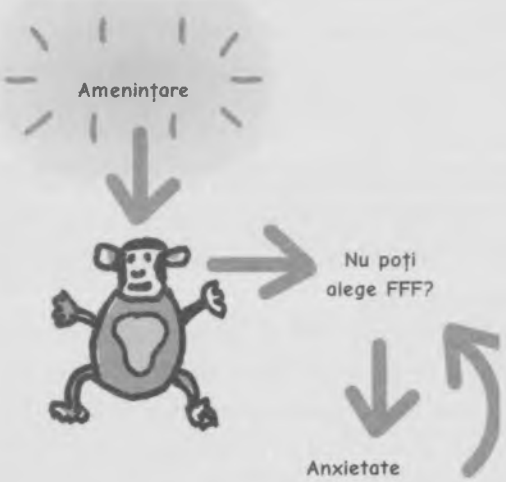
Alegerea rapidă a reacției potrivite este critică pentru supraviețuire. Dacă alegi să lupți când ar fi trebuit să fugi, atunci nu vei supraviețui. **Atacul** înseamnă înfruntarea amenințării, **Fuga** înseamnă să te îndepărtezi de pericol, iar **Înghețarea** înseamnă să stai locului și să speri că amenințarea va trece și nu vei fi observat. Înghețarea poate fi interpretată și ca evitare, asociere sau cedare în fața amenințării, în speranța că nu ni se va face prea mult rău.

Răspunsul ales de Cimpanzeu depinde de cât de vulnerabil se simte. Cei mai mulți Cimpanzei vor alege Fuga și se vor îndepărta ori de câte ori pot sau pot alege Înghețarea, pentru a evita orice conflict.

În junglă, instinctul FFF al cimpanzeilor este un răspuns de succes în ceea ce privește supraviețuirea. Problema noastră, a oamenilor, este că Cimpanzeul interior încă mai crede că locuiește în junglă și încearcă să folosească acest lucru în viața de zi cu zi. Utilizarea reacției FFF nu este întotdeauna adecvată în societatea contemporană.

De exemplu, când trebuie să ne prezentăm într-o încăpere plină de necunoscuți, cea mai mare parte a Cimpanzeilor încep să intre în modul Frică și vor să iasă. Unii intră în modul Înghețare și încearcă să rămână neobservați, în timp ce alții intră în modul Luptă și încearcă să-și facă remarcată prezența. Răspunsurile apar deoarece Cimpanzeul nostru a transmis un mesaj care spune: „Mă simt în pericol și trebuie să fac ceva". Uneori, aceste reacții devin intense și provoacă anxietate puternică. Pentru a calma Cimpanzeul, Umanul trebuie să vorbească cu el și să folosească logica. Cimpanzeii unor oameni nu percep nicio amenințare și, prin urmare, aproape nu au reacție.

Dacă Cimpanzeul încearcă să-ți spună să reacționezi într-o situație și tu nu reacționezi la timp, alegând una dintre cele trei soluții ale instinctului care liniștesc Cimpanzeul, corpul va elibera în mod natural adrenalină. Când adrenalina se cuplează cu gândurile negative, Cimpanzeul va intra într-o stare anxi-



Natura adaugă anxietatea ca o cale de a forța Cimpanzeul să ia o decizie

oasă. Anxietatea este, în exemplul nostru, calea naturii de a ne forța să luăm o decizie când suntem în pericol. Anxietatea apare de obicei când nu iei o decizie. E un răspuns perfect natural al Cimpanzeului, care îți demonstrează că este sănătos. Prin urmare, răspunsul ar trebui să fie luarea unei decizii sau liniștirea Cimpanzeului!

Deoarece FFF se referă la supraviețuire, intensitatea emoției este foarte mare și, de obicei, disproporționată față de eveniment. De exemplu, dacă trebuie să susții un discurs public, poți trăi emoții de gol în stomac și anxietate pe măsură ce se apropie momentul. Acest lucru se întâmplă deoarece Cimpanzeul a intrat în modul FFF pentru că percepe un pericol și îți spune că e o problemă de viață și de moarte și trebuie să fugi. De aceea, gândind emoțional, are o reacție disproporționată pentru a te ține în siguranță; în realitate nu e vorba despre viață și moarte, dar Cimpanzeul nu știe asta. Așa că, atunci când vine momentul să te ridici și să vorbești, Cimpanzeul, pentru cei mai mulți dintre noi, devine isteric și ne spune: „Ce faci? E un pericol imens și te îndrepți direct spre el. Ți-ai putea pierde viața." Dacă tu, Umanul, încerci să liniștești Cimpanzeul, el tot ripostează cu: „Dacă mă fac de râs?", „Dacă mă bâlbâi?", „Dacă nu iese bine?" Și așa mai departe. Umanul, de pe altă parte, spune: „E doar un discurs", „Pot face față criticilor", „Pot să fac cât pot eu de bine", „Nu mai exagera" și tot așa. Cu ajutorul acestor exemple începem să ne dăm seama de confruntarea dintre gândirea Cimpanzeului și gândirea Umanului.

Porniri

În afară de instincte, Cimpanzeul are și porniri puternice. Pornirea este ceva ce ne obligă să ne mobilizăm și să facem ceva. Dacă nu am avea porniri, doar am sta și nu am face

nimic. Ele ne ajută la satisfacerea nevoilor, atât a celor fizice, cât și a celor emoționale.

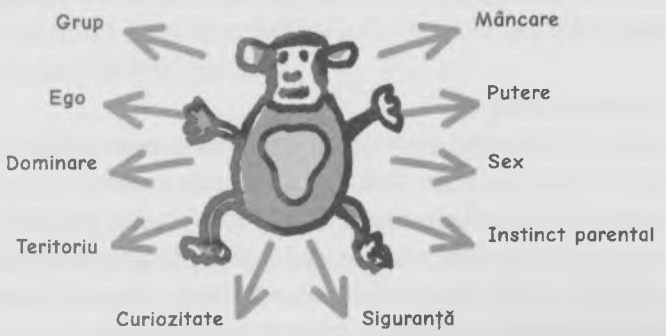
Cimpanzeul are porniri puternice, cum ar fi sexul, dominarea, hrănirea, siguranța, îngrijirea parentală, preocuparea teritorială și căutarea grupului. Scopul acestora este de a perpetua specia. Precum instinctele, pornirile sunt înnăscute, sunt acolo de când am venit pe lume, dar nu au nevoie de un declanșator sau de un stimul. Deoarece pornirile sunt necesare pentru supraviețuire, natura lor imperativă face ca împotrivirea să fie dificilă. De exemplu, pornirea de a mânca este foarte puternică și Cimpanzeul din tine probabil s-ar îmbuiba dacă ar avea mâncare la dispoziție din belșug, deoarece nu are nicio siguranță în legătură cu momentul mesei următoare. Din nou, partea Umană din tine trebuie să spună că o gogoașă e de ajuns, în timp ce Cimpanzeul își dorește să mănânce câte poate, până se satură, lăsând partea Umană să resimtă toată vinovăția!

E posibil ca femelele cimpanzeu să fie predispuse la porniri mai puternice pentru mâncare, cel mai probabil deoarece, deseori, sunt gestante sau alăptează un pui. În cazurile acestea, ele au mai mare nevoie de mâncare. Un pui în pântece poate epuiza mai rapid resursele fizice ale mamei și aceasta trebuie să le refacă rapid. În natură, starea normală a unei femele este de a fi gestantă sau de a alăpta, de aceea e de așteptat ca pornirile către consumul hranei să fie mai puternice. Atracția Cimpanzeului interior către mâncare este foarte sănătoasă și normală. Cu toate acestea, noi nu mai suntem în junglă, ci într-o societate, și intensitatea acestei porniri nu mai este necesară. De aceea trebuie stăpânită și gestionată cu grijă. Mulți oameni, bărbați și femei deopotrivă, suferă îngrozitor încercând să gestioneze pornirile către mâncare ale Cimpanzeului, iar acest lucru poate genera probleme serioase cu controlul greutății. Dacă partea Umană înțelege consecin-

țele mâncatului excesiv și ale greutății în plus, dar este împăcată cu acestea, atunci nu apar probleme între Uman și Cimpanzeu. Când cele două sunt în dezacord apar lupte interioare semnificative.

Pornirile trebuie să fie puternice pentru a avea succes în perpetuarea speciei și menținerea individului în viață, așa că beneficiază de căi de recompensare puternice, instalate în creier pentru susținere. Acestea eliberează substanțe chimice care produc, de obicei, o stare de bine sau de urgență, care face ca persoana să dorească să repete comportamentul. De aceea mâncatul este o experiență plăcută, nu numai o componentă a unei porniri primitive de supraviețuire, ci și un comportament care dă dependență.

Câteva porniri tipice



Când începem să analizăm modul în care pornirile ne afectează viețile de zi cu zi, putem vedea de ce apare lupta pentru putere între Uman și Cimpanzeu.

Poziție vulnerabilă

În junglă, cimpanzeul nu se află în vârful lanțului trofic, așa că trebuie să păstreze o vigilență constantă: leoparzii sunt mereu prin preajmă. El e conștient că se află într-un pericol potențial în orice moment, de aceea se relaxează doar când este suficient de convins că e în siguranță. Acest lucru se întâmplă aproape întotdeauna când este în mijlocul grupului său. Pentru că e mereu atent la orice pericol, adeseori este în gardă, devine supărat sau agresiv cu ușurință și este, de obicei, instabil emoțional.

Acest lucru explică de ce majoritatea Cimpanzeilor interiori devin anxioși când nu sunt siguri sau se află într-un teritoriu nefamiliar. E o reacție foarte naturală a Cimpanzeului, avertizându-ne asupra existenței unui pericol potențial. Dar această reacție este totuși nepotrivită și adeseori problematică. Ea ne ajută și să explicăm de ce mulți oameni caută înțelesuri ascunse în lucrurile pe care le aud: deoarece Cimpanzeii lor caută amenințări potențiale. Cimpanzeul este nesigur prin natura lui.

Limbajul trupului

Limbajul trupului este folosit în comunicarea cotidiană, e un lucru bine cunoscut. Folosim expresiile faciale sau gesturile destul de limpede pentru a ne exprima trăirile. Abordăm anumite posturi pentru a ne semnala intențiile. Când facem aceste lucruri, ceilalți descifrează acest limbaj și răspund corespunzător. Această exprimare intuitivă, adesea inconștientă, a sentimentelor și intențiilor, precum și capacitatea de a o interpreta, este o abilitate a Cimpanzeului. Unii Cimpanzei sunt buni la comunicarea prin limbajul trupului, iar alții nu sunt la fel de buni. Lectura și interpretarea intuitivă a limbajului trupului

celorlalți sunt de obicei un factor major care ne face să ne simțim în largul nostru sau inconfortabil în preajma cuiva. E acea voce sau senzație interioară ce ne ghidează sentimentele pe care ar trebui să le avem față de o persoană.

Specificități pentru masculul și femela Cimpanzeu

Am putea spune că sunt două tipuri diferite de Cimpanzei, masculin și feminin. Ambele mecanisme emoționale interioare au porniri și instincte. Servesc însă roluri diferite pentru bărbați și femei, de aceea importanța pornirilor este diferită și nu funcționează identic, fiziologic sau psihologic, în interiorul creierului. Fiecare Cimpanzeu este unic, dar pentru a înțelege Cimpanzeul vom face câteva generalizări despre Cimpanzeul tipic masculin și feminin.

E important să reținem că, deși Cimpanzeii masculini și feminini sunt considerabil diferiți, Umanul masculin și cel feminin NU diferă aproape deloc. De asemenea, există o suprapunere considerabilă a caracteristicilor Cimpanzeilor masculini și feminini.

Această secțiune nu este scrisă pentru a jigni în vreun fel pe cineva, ci se bazează pe diferențele fizice și fiziologice dintre creierii bărbaților și femeilor. De exemplu, la bărbați, lobul drept al nucleului amigdalian (un centru emoțional din creier) are mai multe conexiuni în emisfera dreaptă. La femei, lobul drept al nucleului amigdalian are mai multe conexiuni în emisfera stângă. Acest lucru ne ajută să înțelegem de unde apar multe dintre emoțiile noastre. De asemenea, ajută oamenii să înțeleagă că multe dintre trăsăturile lor emoționale nu vin din partea lor, ci le sunt impuse de propriul Cimpanzeu.

Dacă ne gândim la scopurile masculilor și femelelor în junglă, devine mai evident de ce anumite porniri și instincte au o importanță diferită.

În natură, cimpanzeul mascul trebuie să fie musculos și puternic ca să impresioneze femelele și grupul și pentru a le oferi siguranță. El va patrula în fiecare zi la marginile teritoriului pe care trebuie să îl protejeze, doar cu masculii din grup.

Femela cimpanzeu este pe jumătate cât masculul și puterea ei este mult mai mică, dar poate fi și ea puternică și agresivă dacă situația o impune. Acest lucru înseamnă că trebuie să fie atentă la mascul și să fie foarte bună la evaluarea dispoziției acestuia și la anticiparea acțiunilor lui. Cu alte cuvinte, poate citi foarte bine limbajul trupului. Trebuie să facă acest lucru pentru a se putea proteja.

Cimpanzeul mascul trebuie să aibă o pornire sexuală puternică, altfel, dacă este indiferent, specia va dispărea. El poate fi bun sau slab ca părinte. Dar va vedea femela ca pe proprietatea sa și va îndepărta alți masculi.

Femela trebuie să aibă o pornire maternă puternică și va sta aproape de mascul dacă vrea să obțină genele lui și să își împlinească pornirea maternă. Stând aproape de mascul, va fi în siguranță față de prădători, pentru că el este mai puternic din punct de vedere fizic. El va rămâne aproape de ea pentru a obține satisfacție sexuală.

Femela cimpanzeu are o pornire maternă uimitor de puternică, altfel puiul nu va supraviețui. Ea își va proteja puiul până la moarte dacă este nevoie. Are, de asemenea, un instinct puternic de adăpostire a puiului. Dacă ne gândim, o femelă cimpanzeu foarte nesigură va avea cele mai mari șanse să supraviețuiască și să fie suficient de vigilentă pentru ca vlăstarul ei să supraviețuiască. O femelă cimpanzeu încrezătoare probabil nu va trăi prea mult!

Pare rezonabil ca și femela Cimpanzeu din noi să fie mai puțin încrezătoare și mai circumspectă. Poate deveni anxioasă foarte rapid și va evita luarea de decizii, de teamă să nu greșească.

Unele femei se plâng că le e greu să ia decizii, chiar și când e vorba despre alegerea hainelor cu care să se îmbrace. Apoi își fac reproșuri, deoarece nu le place acest lucru la ele. În realitate, nu este vorba despre ele, ci doar despre un Cimpanzeu scăpat de sub control, pe care pot învăța să îl stăpânească. Femeia este perfect capabilă să ia decizii, doar că Cimpanzeul o deturnează.

Motivul pentru care menționez acest lucru este că, de-a lungul anilor, am întâlnit multe femei care caută ajutor pentru a înțelege de ce le lipsește încrederea de a lua decizii sau de ce se autosubapreciază în mod constant. Sper ca, prin înțelegerea Cimpanzeului interior, să reușească să își dea seama că aceste trăsături nu sunt ale lor, ci ale Cimpanzeului. E natural pentru Cimpanzeul interior să fie nesigur, dar pentru o femeie este foarte distructiv, și în mod evident există bărbați care suferă în mod similar. Cimpanzeul trebuie stăpânit pentru ca individul să fie în afara acestor influențe.

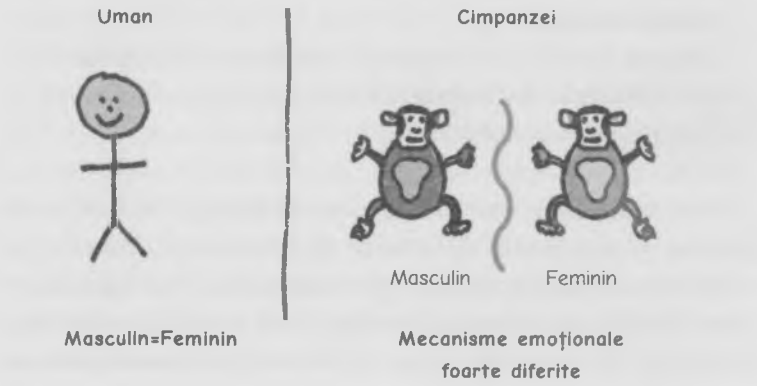
> ***Idee principală***
> *Umanul feminin și cel masculin sunt deosebit de similare, dar influențate de Cimpanzeul interior, care este masculin sau feminin în trăsături.*

Hormonii întăresc aceste roluri diferite prin activarea genelor și sistemelor din creier. Și bărbații, și femeile au niveluri variabile de estrogen și testosteron. Principalul hormon feminin, estrogenul, promovează pornirile materne, instinctul de protecție și pasivitatea. Principalul hormon

masculin, testosteronul, generează o pornire puternică pentru sex și agresivitate și dezvoltă masa musculară. Cu câțiva ani în urmă, înainte ca practica să devină ilegală, deținuților li se administra estrogen, care îi calma și îi făcea mai pasivi. Estrogenul administrat avea și unele efecte secundare neplăcute. Lucru ușor de înțeles – creșterea sânilor nu este bine văzută la bărbați!

O altă diferențiere în afară de masculin și feminin?

Așadar, diferențele dintre Cimpanzeii masculini și feminini se bazează pe rolurile pe care le joacă în perpetuarea speciei și în interesul față de propria persoană, împreună cu hormonii care alimentează aceste porniri. Pornirile și instinctele sunt diferite în sensul că au importanță diferită, dar se suprapun în foarte mare măsură. Am greși dacă am spune că anumite caracteristici sunt masculine și altele feminine, dar putem afirma că unele se regăsesc mai des la femele decât la masculi și viceversa. Nu există caracteristici specifice pur masculine sau pur feminine. Acest lucru înseamnă, de asemenea, că nu există o latură feminină a bărbaților sau o latură masculină a femeilor, ele sunt pur și simplu caracteristici.



Înțelegerea Umanului – Centrul Umanității

Centrul Umanității se bazează pe principii etice și morale și este componenta creierului Uman care se evidențiază la scanare când manifestăm caracteristicile necesare pentru traiul într-o societate. De exemplu, când oamenii resimt empatie sau vinovăție, acest centru va apărea mai colorat, deoarece va fi mai puternic vascularizat și va folosi mai mult oxigen pentru a funcționa. Acest lucru demonstrează că este activat. Acest Centru conține regulile nescrise ale Umanității.

Iată câteva caracteristici operaționale ale Centrului Umanității

- Sinceritate
- Compasiune
- Conştiinţă
- Respectarea legii
- Autocontrol
- Scop în viață
- Realizări şi satisfacție

Trebuie să spunem că nu toți Umanii au aceste calități, deoarece unii sunt inerent neplăcuți și nesinceri. Cu toate acestea, de obicei Centrul Umanității oferă potențialul ca aceste calități să se manifeste.

Sinceritate
Sinceritatea și integritatea sunt necesare pentru ca o societate să funcționeze. Oamenii demonstrează sinceritate și onestitate în grade diferite, împreună cu loialitatea și calitatea de a fi de încredere.

Compasiune
Fundamentul unei societăți este compasiunea. Empatia, înțelegerea stărilor prin care trec ceilalți și susținerea altruistă a acestora sunt specifice unei societăți dezvoltate. Modul în care societatea umană își tratează cei mai vulnerabili membri ne diferențiază de majoritatea animalelor.

Conștiință
Deținerea unei conștiințe este o piatră de temelie pentru un Uman. Fără ea nu avem mustrări de conștiință și nu ne putem dezvolta. Prezența unei conștiințe generează sentimentele de vinovăție și rușine, care pot duce la regret și dorința de schimbare sau de răscumpărare a greșelii. S-au realizat multe studii interesante despre tipul de personalitate cunoscut în mod generic ca psihopat. Există un corp de dovezi științifice care demonstrează că personalitatea psihopată nu manifestă activarea Centrului Umanității sau e posibil nici să nu îl aibă. Individul respectiv efectiv nu are conștiință.

Respectarea legii
Societățile au legi, fie ele scrise și afirmate sau nescrise, respectate de către membri. Umanul respectă legea și acceptă responsabilitatea acțiunilor sale, dar în măsură diferită. Nu poți da vina pe Cimpanzeu pentru toate problemele. Uneori, partea umană decide în mod rațional să încalce regulile și să își ignore conștiința.

Autocontrol
Autocontrolul este probabil cel mai important factor care ne deosebește de cimpanzei. Cimpanzeii acționează din impuls și nu au control emoțional. Cei doi factori sunt probabil principalii responsabili de faptul că cimpanzeii încă trăiesc în jun-

glă. Umanul are potențialul de a controla impulsurile și emoțiile pe care Cimpanzeul interior le generează. Cimpanzeul interior are foarte puțin autocontrol și cere plăcere imediat, în timp ce Umanul poate aștepta răsplata și poate alege să nu lucreze sub imperiul impulsurilor și emoțiilor.

Acest factor este demonstrat în mod evident în experimentul „Bezeaua Stanford". Acest experiment realizat pe copii preșcolari a fost replicat în diferite forme, cu rezultate similare. Pe scurt, copiilor li s-a oferit o bezea pe care să o mănânce, dar li s-a spus că, **dacă așteaptă**, vor primi mai încolo mai multe bezele. Copiii care au amânat consumul bezelei au avut mai mult succes în viață, iar cei care nu și-au putut controla impulsul de satisfacere imediată a instinctului au avut mai puțin succes.

> ***Idee principală***
> *Gestionarea Cimpanzeului impulsiv și emoțional la vârsta adultă va fi unul dintre factorii cei mai importanți care determină succesul în viață.*

Scop în viață

Umanul funcționează cel mai bine când are sentimentul scopului în viață. Nu pare să conteze care e acesta, cât timp există unul! Fără acest scop, Umanului îi lipsesc direcția și sensul vieții.

Realizări și satisfacție

Acestea sunt două calități care par să împlinească Umanul. De obicei, realizările și satisfacția depind de un scop în viață. Ele pot fi generate de carieră, muncă sau hobby-uri.

Două personalități diferite

Vom analiza mai târziu, cu mai multe detalii, personalitatea și modul în care ea se poate schimba, după ce vom avea o imagine de ansamblu a întregii minți psihologice. Am vrut doar să îți reamintesc că există două personalități distincte în capul tău: tu și Cimpanzeul. Ele operează prin intermediul a doi creieri diferiți, care încearcă să lucreze împreună. Pot avea personalități similare sau foarte diferite. Dacă vreuna dintre ele obține controlul luării deciziilor, atunci această personalitate va domina și pe aceasta o vei prezenta lumii exterioare.

Recunoașterea celor două personalități diferite te va ajuta să te înțelegi mai bine și să le gestionezi pe fiecare pentru a obține ce e mai bun din amândouă. Cei mai mulți oameni pot recunoaște că, atunci când nu sunt emoționali, ci calmi, gândesc și se comportă destul de diferit față de momentele când sunt emoționali și stresați.

Rezumatul ideilor principale

- Tu, Umanul, ai personalitate, interese și un Centru al Umanității. Gândești logic și operezi cu fapte și adevăruri.
- Cimpanzeul tău are personalitate, interese și un Centru al Junglei. Gândește emoțional și folosește impresii și emoții.
- Cimpanzeul este un mecanism emoțional care te va deturna, dacă îi permiți. Nu e nici bun, nici rău: este un Cimpanzeu. Poate fi cel mai bun prieten al tău sau cel mai aprig dușman. Acesta este Paradoxul Cimpanzeului.

Exercițiu recomandat:
Învață să te înțelegi pe tine și pe Cimpanzeul tău

Alegerea între Cimpanzeu și Uman
Pentru a implementa schimbări în viață, este important să recunoști diferențele dintre Cimpanzeu și Uman în ceea ce privește interesele, gândirea și modurile de operare. Privește situațiile care au apărut în timpul zilei și revizuiește-le, căutând moduri alternative în care Cimpanzeul și Umanul ar fi putut să le abordeze.

Gândire emoțională sau logică?
Ia, de exemplu, un scenariu frecvent, în care cineva a spus ceva care te-a deranjat sau te-a supărat și modul în care ai răspuns tu. Dacă după aceea te-ai gândit că răspunsul tău nu a fost adecvat, gândește-te cum a răspuns Cimpanzeul și apoi gândește-te cum ar fi răspuns Umanul. Reține că Umanul va alege să lămurească faptele și apoi să obțină o perspectivă mai largă înainte să reacționeze. Compară modul în care a reacționat Cimpanzeul tău cu modul în care operează Cimpanzeul tipic și apoi gândește-te care ar fi putut să fie un răspuns mai potrivit al părții Umane. Folosește acest capitol ca referință pentru a compara modurile de gândire.

Timp petrecut reflectând
Timpul pe care îl petreci reflectând asupra modului în care îți funcționează mintea crește șansele de a îmbunătăți funcționarea sa pe viitor.

3 Planeta Divizată (Partea a doua)

CUM SĂ-ȚI GESTIONEZI CIMPANZEUL

Acum, după ce ai deja o înțelegere a celor două ființe din capul tău și a modurilor în care operează, poți începe să lucrezi cu ele. Poți începe prin a utiliza un proces în trei pași:

1. Recunoști cine este la putere: Umanul sau Cimpanzeul.
2. Înțelegi regulile de funcționare a creierului și le ACCEPȚI.
3. Te îngrijești de Cimpanzeu și îl gestionezi pentru a genera cele mai bune rezultate pentru tine.

Pasul 1: Cum recunoști cine este la putere

Primul pas este să fii capabil să recunoști cine deține puterea, Cimpanzeul sau Umanul. Poți pune o întrebare foarte simplă, care îți va oferi o modalitate ușoară de a-ți da seama cine deține puterea.

> ***Idee principală***
> *Regula de aur este că, ori de câte ori ai emoții, gânduri sau comportamente pe care nu le dorești sau pe care nu le accepți, ești deturnat de propriul Cimpanzeu.*

Întrebarea foarte simplă începe, prin urmare, cu: „Chiar vreau..." și apoi continuă tu propoziția. De exemplu: „Chiar vreau să simt asta?" sau „Chiar vreau gândurile astea?" sau

„Chiar vreau să mă port așa?". Dacă răspunsul este „nu", te afli în modul Cimpanzeu, iar dacă răspunsul este „da", ești în modul Uman.

Iată câteva exemple:

- Te îngrijorează ceva. Te întrebi: „Chiar vreau să-mi fac griji?" Dacă răspunsul este „nu", atunci nu tu îți faci griji, ci Cimpanzeul. Acum ai alegerea de a stăpâni Cimpanzeul și să nu îl lași să te deturneze.
- S-a întâmplat ceva care te-a înfuriat. Poți gândi că a fost comisă o nedreptate și, prin urmare, Umanul este de acord cu Cimpanzeul. Vrei să faci ceva în legătura cu asta, dar nu vrei să fii furios, deoarece această emoție este deranjantă și neplăcută pentru tine. Prin urmare te întrebi: „Chiar vreau să am acest sentiment de furie?" Dacă răspunsul este „nu", atunci Cimpanzeul tău se simte așa. Acum îi poți mulțumi Cimpanzeului pentru emoție, dar îl anunți că nu vrei să te simți așa. Cu toate acestea, vei întreprinde acțiuni pentru a rezolva situația care a înfuriat Cimpanzeul, dar vei acționa cu calm prin intermediul părții Umane.
- Vrei să faci ceva, dar ai trăiri care te opresc. În acest caz, poate că Cimpanzeul refuză să se mobilizeze. De exemplu, vrei să citești e-mailurile restante sau să faci ceva pentru muncă, iar Cimpanzeul îți aduce gânduri sau emoții negative care te demotivează. Te întrebi: „Chiar vreau aceste sentimente de indiferență sau negative?" Răspunsul este „nu", așa că recunoști că nu îți aparțin ție, Umanul, și poți gestiona Cimpanzeul astfel încât să scapi de ele.

Cu toții suntem diferiți; ceea ce este bun pentru cineva poate să nu fie potrivit pentru altcineva. Nu există răspunsuri corecte

sau greșite. Doar tu poți învăța să recunoști diferențele dintre Cimpanzeul tău și tine, dar trebuie să înveți să faci asta, un aspect crucial dacă vrei să îți stăpânești Cimpanzeul.

Gânduri tipice ale Cimpanzeului

Iată câteva fraze tipice pentru Cimpanzeu la care să fii atent, deoarece îl vor da de gol când gândește în locul tău.

„Dar dacă...?"

„Dar dacă...?" este modul preferat al Cimpanzeului de a propune o întrebare.

„Dar dacă merge prost?"

„Dar dacă nu îmi reușește?"

„Dar dacă pică cerul?"

Cimpanzeul te va neliniști foarte des cu întrebări de tipul: „Dar dacă...". Uneori și Umanul pune asemenea întrebări, dar sunt adeseori constructive, pentru a planifica, nu pentru a genera griji inutile despre lucruri pe care nu le putem controla și care, cel mai probabil, nici nu se vor întâmpla.

„Dar simt că..." sau „Dar nu simt că..."

„Dar mă simt obosit, așa că nu o să fac nimic."

„Dar nu mă simt motivat, așa că nu pot să mă apuc să fac ceva."

„Dar mi-e teamă că se pot întâmpla lucruri rele."

Lista este nesfârșită. De fapt, Cimpanzeul se bazează pe ce simte și îți sugerează cum să acționezi sau ce s-ar putea întâmpla în funcție de aceste sentimente. Din nou, Umanul va fi de acord cu trăirile pe care le oferă Cimpanzeul, când sunt logice și înțelepte. De exemplu, dacă ești răcit, e probabil înțelept să

spui: „Dar nu mă simt OK, așa că mai bine nu mă apuc să sap în grădină".

> ***Idee principală***
> *Amintește-ți că Cimpanzeul vrea să aleagă acțiunile viitoare în funcție de cum se simte, pe când partea Umană tinde să se ghideze după ce trebuie făcut, precum și după cum se va simți la sfârșitul zilei, când se uită înapoi la cum a folosit timpul. Acestea sunt două abordări foarte diferite.*

Pasul 2: Înțelegi procesele fixe prin care creierul primește informații

Toate informațiile trec mai întâi pe la Cimpanzeu
Procesul este întotdeauna același în timp ce tu îți vezi de treburile zilnice: în orice situație sau acțiune, toate informațiile ajung întâi la Cimpanzeu. Cimpanzeul decide dacă e cazul să își facă griji pentru ceva. Dacă nu e nicio problemă, atunci Cimpanzeul adoarme la loc și lasă loc părții Umane. Dacă Cimpanzeul se îngrijorează, atunci va reține pentru sine toată vascularizarea creierului și va lua propriile decizii referitoare la ce se întâmplă.
Umanul și Cimpanzeul gândesc amândoi în modul „aici și acum" și ambii interpretează situațiile în timp ce se întâmplă.

Partea Umană interpretează lucrurile într-o manieră calmă și logică. Cimpanzeul interpretează lucrurile într-o manieră emoțională.

Cimpanzeul și Umanul pot lucra bine împreună. Cimpanzeul, cu instinctele și pornirile sale, ne ține în siguranță și sănătoși. Ne spune când să mâncăm și să dormim și ne avertizează despre pericole și cum ne putem păzi de ele, sau ne mobilizează când apare ceva ce ne-ar putea îndeplini dorințele. Pentru mulți dintre noi e un lucru obișnuit să funcționăm în baza emoțiilor pe parcursul unei zile, iar acest lucru nu este o problemă. Problemele apar când Cimpanzeul ne oferă o sugestie inadecvată și noi îi permitem apoi să ne controleze și nu știm cum să îl oprim să ne domine.

De ce nu putem să preluăm puterea de la Cimpanzeu și să luăm decizii?

Răspunsul simplu este că Cimpanzeul este mai puternic și acționează mai rapid decât Umanul. Un cimpanzeu are o putere de cinci ori mai mare decât a unui om. La fel, putem vedea Cimpanzeul emoțional din interiorul nostru ca având o putere de cinci ori mai mare ca a noastră. De aceea trebuie să înveți să stăpânești Cimpanzeul dacă îți propui să ajungi persoana care vrei să fii.

Nu e de niciun folos să încerci să controlezi Cimpanzeul cu puterea voinței. Numesc asta „trânta cu Cimpanzeul". Am aflat cu toții de pe la vârsta de trei ani că, în cele mai multe situații, puterea voinței nu este cea mai bună idee. Această cale e bună doar când Cimpanzeul doarme, e indiferent sau e de acord. Când Cimpanzeul are alte interese, toată voința dispare ca un fum. Așa că trebuie să învățăm moduri diferite de a lucra cu Cimpanzeul.

Trânta cu Cimpanzeul

Idee principală

Voința nu este o cale bună de gestionare a Cimpanzeului – nu te lua la trântă cu Cimpanzeul!

Așa că, în timp ce tu îți vezi de rutina zilnică, Cimpanzeul caută încontinuu pericole și, dacă percepe o amenințare sau începe să se îngrijoreze, refuză să renunțe la controlul asupra gândirii. Acum funcționează cu o abordare emoțională a situației. Tu, Umanul, poți recunoaște acest lucru, dar nu poți face nimic, deoarece Cimpanzeul preia controlul și te lasă cu emoțiile neplăcute. Putem vedea cum se întâmplă acest lucru pe o scanare a creierului, în care se observă cum alimentarea cu sânge este folosită de Cimpanzeu, iar Umanul încearcă să preia controlul. Bătălia interioară dintre Cimpanzeu și Uman a început! Cimpanzeul este de cinci ori mai puternic decât Umanul, așa că acesta din urmă nu are nicio șansă într-o confruntare de forțe.

Nu încerca să controlezi Cimpanzeul... GESTIONEAZĂ-L!

Idee principală

Un cimpanzeu este de cinci ori mai puternic decât o ființă umană. În mod asemănător, Cimpanzeul tău emoțional este de cinci ori mai puternic decât tine. Nu încerca să îl controlezi, gestionează-l. Ai nevoie de un plan de management!

Furia la volan a lui Amy

Să privim un exemplu tipic al modului în care Cimpanzeul preia controlul asupra Umanului, chiar și când acesta din urmă este prezent și încearcă să funcționeze. În acest exemplu e vorba despre furia la volan.

Amy merge cu mașina la serviciu, când un alt șofer îi taie calea. Cei doi creieri ai săi (Umanul și Cimpanzeul) intră în acțiune.

Umanul spune: „Ce situație ridicolă, îmi pare rău pentru oamenii care se poartă așa. Nu are nicio legătură cu mine și cel mai bun lucru pe care pot să îl fac este să uit de treaba asta, nu este importantă pentru mine".

Dar Cimpanzeul din ea spune: „Sunt revoltat. Acest om mă umilește și sunt furios. Are nevoie să i se dea o lecție, se vede că încearcă să fie mai important decât mine. O să câștig lupta asta, nu scapă așa ușor. Îi voi arăta că m-am înfuriat. O să mă răzbun."

Dacă Umanul nu știe cum să gestioneze Cimpanzeul, el va prelua controlul. Cimpanzeul apasă pe accelerație și conduce cât poate de aproape în spatele dușmanului și îl hărțuiește. Cimpanzeul adversarului recunoaște ce se întâmplă și reacționează în consecință. Bătălia Cimpanzeilor este în toi. Acest lucru se desfășoară pe mai mulți kilometri, până când Cimpanzeul adversarului se oprește și „flutură" de rămas-bun.

Cimpanzeul lui Amy este acum și mai agitat și enervat când ajunge la muncă. Are nevoie de câteva ore să îi treacă. Cimpanzeul continuă să bodogănească despre incident și cât de mult îl supără și îl înfurie. Pe drumul de întoarcere spre casă, Cimpanzeul așteaptă ca altcineva să facă la fel și vai și amar de cel sau cea care va îndrăzni!

În acea seară, Amy se întâlnește cu o prietenă și îi povestește ce i s-a întâmplat. Prietena spune: „Dar de ce nu o lași baltă?"

Pe măsură ce Cimpanzeul lui Amy obosește, Umanul poate recăpăta un oarecare control asupra situației. Iar când Cimpanzeul adoarme, Amy reacționează într-o manieră mai rațională și Umanul din ea spune: „Știu că e stupid, nu știu de ce mă ambalez atâta. Uneori mă urăsc pentru că-mi pierd așa controlul."

Dacă Amy nu înțelege cum îi funcționează mintea, ajunge să își reproșeze și să se simtă prost din cauza asta. Dacă înțelege cum îi funcționează mintea, atunci vom avea un alt scenariu și o interpretare foarte diferită. Vedem în continuare ce s-a întâmplat cu adevărat și cum ar fi putut să fie interpretat mai adecvat.

Furia la volan a lui Amy - revizuită

Amy și Cimpanzeul ei călătoresc împreună. Cimpanzeul adversar i se bagă în față. Amy este calmă și acceptă că nu e mare lucru, oricât de enervant este gestul. Amy își spune: „Voi ignora asta, nu are sens să mă enervez că mi s-a băgat un Cimpanzeu în față". Totuși, după cum am văzut, Cimpanzeul din Amy se trezește imediat și trece în modul atac.

Ce ar fi putut face Amy în acel moment era să vorbească cu Cimpanzeul ei, să îl calmeze și apoi să își vadă de drum. Dar ea nu a știut cum să facă asta. (Vom studia în detaliu gestiona-

rea Cimpanzeului mai târziu.) Amy ar fi putut face față Cimpanzeului la muncă și, mai târziu, cu prietena ei, dacă ar fi știut cum. Când Cimpanzeul s-a liniștit, într-un final, din cauza epuizării, vascularizarea creierului s-a mutat dinspre Cimpanzeu înspre Uman.

Amy ar fi putut interpreta diferit situația și ar fi putut să explice cât este de frustrant să facă față unui Cimpanzeu needucat care o tot deturnează și o aduce în stări pe care nu și le dorește. Ar putea spune, de asemenea, cât de iritant este să trăiască toate emoțiile create de Cimpanzeu toată dimineața de după incident. Amy ar putea să spună în acest caz: „Trebuie să exersez dresarea Cimpanzeului". Ar putea zâmbi și ar putea să nu-și facă reproșuri, chiar dacă Cimpanzeul îi șoptește la ureche: „Ești doar o persoană complet irațională și toată lumea poate vedea asta". În schimb, Amy ar putea spune: „Îmi pare rău că Cimpanzeul meu a preluat conducerea, dar voi continua să învăț cum să îl gestionez și lucrurile se vor îmbunătăți, dar cu siguranță nu o să mă mai cert pe mine".

Bătălia interioară: conflictul și lupta pentru putere dintre Uman și Cimpanzeu

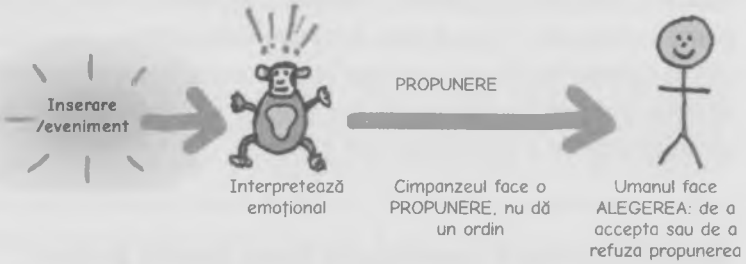
Ori tu, ori Cimpanzeul tău veți lua deciziile din viața ta. Dacă sunteți de acord, va fi pace. Când nu ești în acord cu Cimpanzeul, atunci de obicei el te va ataca, iar atacul poate fi foarte dureros din punct de vedere emoțional. Gestionarea acestei confruntări este crucială pentru fericire și succes.

Modul de bază în care funcționează emoțiile tale este următorul: Cimpanzeul interpretează realitatea și oferă Umanului o emoție și o sugestie despre cum ar putea aborda situația. Umanul ia decizia dacă să accepte sau să respingă propunerea Cimpanzeului.

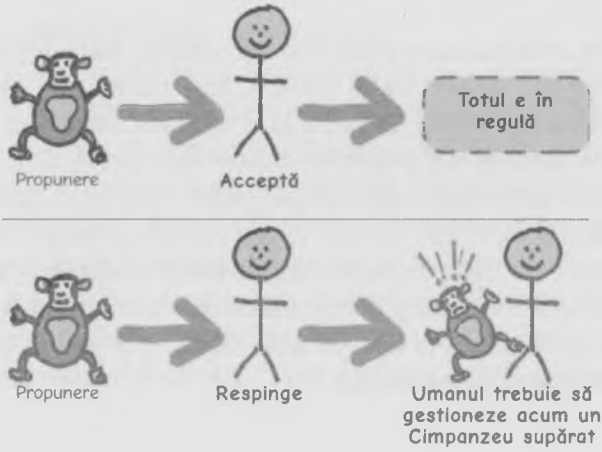
Dacă Umanul este de acord cu Cimpanzeul și acceptă propunerea acestuia, atunci nu e nicio problemă să acționăm în baza emoțiilor. Dar dacă Umanul decide să respingă oferta Cimpanzeului avem o problemă, deoarece foarte probabil Cimpanzeul va riposta și va refuza să asculte. Va crea astfel un haos emoțional până când ne deturnează și facem cum vrea el sau până când învățăm să ne gestionăm emoțiile fără să acționăm în voia lor.

Parte din problemă este faptul că cei mai mulți oameni nu își dau seama că Cimpanzeul face doar o **propunere**, și nu dă un **ordin**. Nu trebuie să îți urmezi emoțiile, ci să faci o **alegere**.

Cimpanzeul face o propunere


Inserare /eveniment
Interpretează emoțional
PROPUNERE
Cimpanzeul face o PROPUNERE, nu dă un ordin
Umanul face ALEGEREA: de a accepta sau de a refuza propunerea

Umanul și Cimpanzeul pot să fie în dezacord



Șoferul de taxi și Cimpanzeul

Să presupunem că ai plecat prea târziu spre gară și s-ar putea să pierzi trenul. Ai luat un taxi, încercând să ajungi cât poți de repede. Șoferul de taxi conduce cu grijă și stă să se asigure la intersecții. Tu stai pe bancheta din spate și privești. Umanul din tine ar spune: „Taximetristul conduce cu grijă, dacă nu ajung la timp este doar din vina mea. Eu am plecat prea târziu și va trebui să accept consecințele". Așa că Umanul se relaxează și spune: „Nu e sfârșitul lumii".

Însă Cimpanzeul nu are de gând să accepte. Se înfurie când taximetristul încetinește la intersecții și începe să critice ce se întâmplă, poate chiar să înceapă să comenteze. Poate ajunge chiar să se supere pe șoferul de taxi și să dea vina pe el.

În mintea ta, cele două instanțe se luptă pentru control. Umanul va decide cine va câștiga, dar doar dacă știe ce să facă. Dacă Umanul e abil, atunci poate calma Cimpanzeul și poate face față situației. Dacă Umanul nu e abil, atunci Cimpanzeul va trece la conducere și, probabil, Umanul se va supăra apoi pe modul în care a acționat Cimpanzeul.

Cafea și prăjitură

Imaginează-ți că ieși la o cafea cu un prieten și acesta spune: „Vrei și o prăjitură la cafea?" Dacă încerci să îți ții greutatea sub control, Umanul ar răspunde: „Nu, mulțumesc". Dar, dacă se întâmplă să îți placă prăjitura, Cimpanzeul ar răspunde: „Da, te rog". Cine va răspunde atunci, Umanul sau Cimpanzeul?

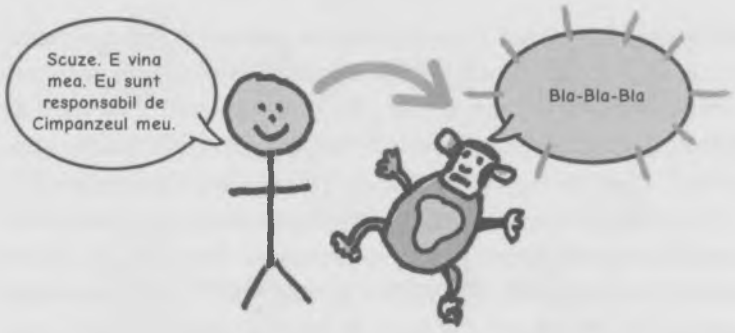
De obicei răspunde Cimpanzeul și va folosi gândirea emoțională și justificarea pentru a-și motiva decizia: „E doar o bucată de prăjitură", „Vreau să mă simt bine", „E aiurea să nu mănânci ce îți place". De fapt, poate găsi milioane de scuze.

Ce se întâmplă este că mănânci prăjitura și apoi ori încerci să-ți amorțești conștiința, ori te simți groaznic după 30 de minute și te miri de ce ai mâncat prăjitura. Ai fost răpit de Cimpanzeu. Nu tu ai spus: „Da, vreau prăjitură", ci Cimpanzeul. El scapă nepedepsit, iar Umanul rămâne cu vina și frustrarea. Bineînțeles că există varianta în care ești de acord să mănânci prăjitura, caz în care tu și Cimpanzeul sunteți bucuroși și nu e nicio problemă. Dar, dacă ai fost deturnat, avem o problemă de Gestionare a Cimpanzeului.

Sexul și Cimpanzeul hoinar

Uneori pornirile Cimpanzeului ne bagă în mari încurcături. O bucată de prăjitură e una, începerea unei aventuri extra maritale este o problemă mult mai serioasă. În cazul acesta există potențialul ca mulți oameni să fie răniți.

Mulți oameni au o latură Umană decisă să fie fidelă și monogamă. Totuși Cimpanzeii lor au interese diferite, cu porniri sexuale puternice, iar acestea îi conduc adesea în căutarea unor întâlniri. Recunoașterea și lucrul cu pornirile foarte puternice, cum sunt acestea, constituie o abilitate, și încă una care solicită mult efort. O vom studia în capitolul Gestionarea Cimpanzeului.



Cimpanzeul tău – Responsabilitatea și RĂSPUNDEREA TA!

Ține minte: nu poți folosi Cimpanzeul ca scuză. Dacă ai avea un câine și acesta ar mușca pe cineva, nu poți să spui pur și simplu: „Scuze, dar nu am fost eu de vină, ci câinele". Ești responsabil de câinele tău și de acțiunile sale. La fel, ești complet responsabil de Cimpanzeul tău și acțiunile sale. Așa că fără scuze! Nu poți spune: „Mda, scuze, dar a fost Cimpanzeul meu, nu sunt eu de vină" sau „Am spus și am făcut unele lucruri groaznice, deci a fost vorba de Cimpanzeul meu, nu dați vina pe mine". **Ai responsabilitatea de a-ți gestiona Cimpanzeul.** Poți lucra la acest lucru pentru a-l opri să te facă să te simți rău sau să le facă altora rău. Managementul Cimpanzeului este o abilitate, e nevoie de timp pentru formarea ei și s-ar putea să ai nevoie de cineva care știe cum să te ajute să faci față emoțiilor și impulsurilor. Nu există scuze pentru neasumarea responsabilității, fie ajutându-te singur sau primind ajutor din afară.

> ***Idee principală***
> *Nu poți schimba natura Cimpanzeului tău, DAR ești responsabil de gestionarea lui.*

Pasul 3: Cum poți să gestionezi Cimpanzeul și să dezvolți Umanul

Pornirile Cimpanzeului nu se vor schimba, dar comportamentele sale se pot schimba

Un pas crucial în Managementul Minții este acceptarea faptului că pornirile fundamentale ale Cimpanzeului nu se schimbă. Nu poți schimba natura Cimpanzeului cu care ai de-a face. Este o mașinărie emoțională care nu va fi niciodată programată diferit. Cimpanzeul tău va acționa întotdeauna bazându-se

pe porniri și în concordanță cu natura sa, cu emoții și acțiuni precum agresivitate, nevroză sau impulsivitate.

În ceea ce privește impulsul de a mânca, de exemplu, trebuie să accepți că Cimpanzeul vrea să mănânce și că vei avea întotdeauna pornirea și emoțiile asociate. Nu e vorba de înlăturarea impulsului sau înfrângerea lui prin puterea voinței. E vorba de acceptarea și colaborarea cu pornirea. Acest lucru poate fi realizat zâmbind, relaxându-te și folosind Managementul Cimpanzeului. Apoi poți folosi pornirile așa cum vrei tu, nu cum vrea Cimpanzeul.

Așa că, în loc să încerci să schimbi Cimpanzeul, trebuie să realizezi managementul emoțiilor și impulsurilor sale, recunoscând ce are nevoie și cum funcționează. Acest lucru înseamnă că e întotdeauna posibil să primești gânduri și emoții din partea Cimpanzeului care nu îți vor conveni. Cimpanzeul se va maturiza și va învăța câteva comportamente de bază, dar pornirile sale vor rămâne aceleași.

Îngrijire înainte de gestionare

Există două aspecte ale lucrului cu Cimpanzeul – ***grija*** față de Cimpanzeu și ***gestionarea*** Cimpanzeului – și trebuie abordate în această ordine.

Ordinea în lucrul cu Cimpanzeul

Acest lucru este important, așa că te rog să te gândești serios la el. Dacă ai un Cimpanzeu de care ai grijă, oferindu-i afecțiune și satisfăcându-i nevoile, atunci cel mai probabil acest animăluț fericit nu va crea probleme. Acest lucru face managementul foarte ușor. Dacă nu ai grijă de Cimpanzeul tău, atunci cel mai probabil va apărea oricând și îți va produce multă suferință. Îngrijirea și managementul Cimpanzeului sunt abilități emoționale și este nevoie de timp și angajament pentru a le dezvolta și a le menține.

Îngrijirea Cimpanzeului

Dacă îndeplinești în primul rând nevoile Cimpanzeului, atunci Cimpanzeul se află într-o stare în care poți vorbi cu el și te ascultă. De exemplu, dacă Cimpanzeul tău se simte în pericol, trebuie să îl faci să se simtă în siguranță, pentru a-l aduce într-o stare în care să îl poți gestiona. Dacă ai un Cimpanzeu agresiv și dominant, atunci ceva simplu, cum ar fi un sport, poate fi o modalitate acceptată social de a satisface această pornire primitivă de dominare.

Principalele porniri și nevoi ale Cimpanzeului sunt unice pentru Cimpanzeul tău, dar cea mai mare parte a lor constă într-o combinație de putere, teritoriu, ego, dominare, sex, mâncare, grup, securitate, curiozitate și porniri părintești. Acestea sunt exemple tipice, așa că să le studiem pe câteva dintre ele.

Teritorialitate

Cimpanzeilor le place să aibă propriul teritoriu bine delimitat, care le oferă siguranța procurării hranei, cunoașterea și familiaritatea zonei. Această cunoaștere reduce potențialul ca prădă-

torii să se ascundă și să îi ia prin surprindere. Așa că cimpanzeii care au un teritoriu se simt mai în siguranță și mai relaxați.

Cimpanzeul din noi nu mai are o zonă din junglă unde trăiește, așa că va căuta un echivalent în societate. Putem avea instincte teritoriale aplicate caselor și grădinilor noastre. Conflictele dintre vecini pe tema unor copaci care trec dincolo de gard sau disputele pe cei doar 12 centimetri de alee pot deveni fatale. Există multe cazuri de asemenea dispute care au dus la moartea unuia dintre vecini. Impulsul de stabilire a teritoriului este atât de puternic, încât Cimpanzeii din noi se vor angrena rapid în apărarea sa, iar acest impuls necontrolat poate duce la dezastre.

Teritorialitatea nu se manifestă doar acasă sau în plan fizic. Se poate manifesta și la muncă sau în plan psihologic. Cimpanzeii se enervează dacă simt că altcineva le încalcă zona de responsabilitate, cum ar fi funcția de la locul de muncă. La nivelul cel mai primitiv, experimentele au demonstrat că ne putem supăra sau simți invadați de cineva care doar stă la aceeași masă cu noi. Un experiment a pus două persoane față în față la o masă, iar una dintre ele și-a mutat intenționat lucrurile dincolo de hotarul invizibil ce delimita jumătatea mesei. Cealaltă persoană, care nu știa nimic despre natura experimentului, manifesta semne de agitație că cealaltă persoană îi invada zona. Evident că pe masă nu existau linii trasate, dar Cimpanzeii le desenează instinctiv pentru noi. Cimpanzeul primește sprijin și din partea Umanului prin regulile de etichetă, legea nescrisă fiind că toată lumea ar trebui să aibă parte de suprafețe egale de masă. Prin urmare, Cimpanzeul, cu sprijinul Umanului, devine agitat și ar putea reacționa.

Teritorialitatea este puternică atât pentru Cimpanzeii masculini, cât și pentru cei feminini, deși Cimpanzeii masculini tind să lupte cu granițele, în timp ce Cimpanzeii feminini tind

să apere „cuibul". Aceste instincte sunt foarte puternice pentru perpetuarea speciei, așa că să nu ne mire că avem de-a face cu ele în fiecare zi. Ele pot fi deghizate foarte subtil, dar putem învăța să le recunoaștem dacă ne gândim un pic.

Instinctul teritorial se poate manifesta în lumea de astăzi și nu este nici bun, nici rău. Ce trebuie să decizi este dacă trebuie să pui în aplicare acest instinct sau dacă este neaplicabil într-o situație ori lipsit de perspectivă. Odată ce ai recunoscut nevoia Cimpanzeului de a avea un teritoriu, o poți ajuta prin delimitarea lui într-un mod civilizat. Astfel, Cimpanzeul va fi fericit și poți continua fără ca el să stea pe capul tău. Ideea importantă este să recunoști nevoia Cimpanzeului și să ai grijă de ea. Astfel, stabilind un teritoriu suficient pentru Cimpanzeu, compatibil cu societatea în care trăim, mergem mai departe. Delimitarea caselor și locurilor de muncă este liniștitoare pentru Cimpanzeu.

Aceasta este metoda de îndeplinire a multor porniri ale Cimpanzeului. În primul rând: **recunoști** că pornirea este prezentă și **găsești o soluție** care va fi pe placul Cimpanzeului și acceptabilă pentru lumea în care trăiești.

Așadar, dacă recunoști teritorialitatea Cimpanzeului, trebuie să ai grijă de ea oferindu-i un teritoriu și un spațiu. Poate fi o cameră, un apartament, o casă, un loc de muncă cu rol bine definit sau doar spațiu psihologic prin evadarea din lume citind o carte. Orice vei alege trebuie să satisfacă Cimpanzeul și trebuie să fie dus la bun sfârșit. Umanul realizează aceste acțiuni, nu Cimpanzeul!

Un exemplu de lucru cu teritoriile putem găsi în experiența de la muncă. Dacă Cimpanzeul îți spune că nu se simte în siguranță deoarece nu știe care este rolul lui, atunci e treaba ta să-ți lămurești rolul cu managerul direct și să te asiguri că ești mulțumit și că Cimpanzeul s-a liniștit. Altfel, Cimpanzeul va fi

nesigur și va începe să-și facă de cap pentru că nu ai avut grijă de el. Odată ce ți-ai delimitat teritoriul la muncă, atunci Cimpanzeul se va calma și se va simți în siguranță în partea lui de junglă, așa cum o vede el.

Pornirile părintești

Acestea sunt un amestec între porniri și instinct. Le-am putea vedea ca dorința și nevoia de a fi părinte și instinctul de a proteja urmașii.

Cum fac față oamenii pornirilor parentale neîndeplinite? Aici intervine sublimarea, care înseamnă o redirecționare constructivă a energiei și pornirilor către altceva. Unii sublimează această pornire alegând profesii care presupun să ai grijă de alții, mai ales de copii și tineri. Alții pot sublima impulsul prin intermediul animalelor de companie, câinele fiind recunoscut cu ușurință ca substitut clasic pentru un copil. Totuși, pentru alții, câinele poate reprezenta o altă nevoie sublimată și este un simbol al statusului, iar pentru alții poate reprezenta un companion. Important pentru tine este să recunoști pornirile propriului Cimpanzeu, să te asiguri că sunt îndeplinite așa cum vrei tu și că sublimarea este adecvată, fără încălcarea limitelor.

Lauda și recunoașterea în îngrijirea Cimpanzeului

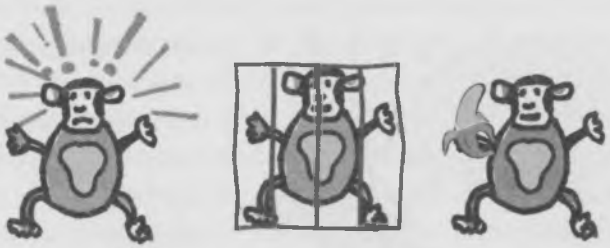
Un lucru important în ceea ce privește îngrijirea Cimpanzeului este recunoașterea modului diferit în care gândește Cimpanzeul în comparație cu Umanul când vine vorba despre recunoaștere și laudă. Cimpanzeii sunt ca niște copii, căutând laudele din exterior, pe când Umanul este ca un adult, evalu-

ându-se și folosind recunoașterea internă. Desigur, și Umanul se bucură de laude și recunoaștere, dar de obicei nu le caută.

Cimpanzeilor le plac laudele și recunoașterea venite din partea Cimpanzeului Alfa (adică oamenii pe care îi consideră importanți). Cimpanzeul nu greșește dorindu-și acest lucru, așa încât, chiar dacă tu, ca Uman, nu ai nevoie de laude și recunoaștere din partea altora, Cimpanzeul probabil are nevoie și treaba ta e să nu îl dezamăgești. Pentru a avea grijă de Cimpanzeu trebuie să cauți cu adevărat laude din partea celor a căror opinie o respecți sau o consideri importantă. Acest lucru va liniști Cimpanzeul. Dacă nu ceri politicos laude și recunoaștere (atunci când meriți, bineînțeles!), consecințele vor fi că Cimpanzeul va intra în priză, se va simți subevaluat și va deveni indignat. Acest lucru va duce la interacțiuni negative din punct de vedere emoțional. Ai grijă de Cimpanzeu și obține recunoașterea de care are nevoie cerând feedback constructiv de la cineva a cărui opinie o consideri importantă.

Managementul Cimpanzeului

Trei modalități de a-ți gestiona Cimpanzeul



Exprimare Limitare Banană

Exprimarea Cimpanzeului

Dacă Cimpanzeul din tine este agitat sau supărat în legătură cu ceva, primul lucru pe care trebuie să îl facă este să elibereze această emoție sau opinie. Acest lucru se numește „Exprimarea Cimpanzeului". Trebuie să îi permiți să facă asta dacă vrei să asculte. Permițându-i Cimpanzeului să exprime emoția, îl vei calma și apoi el va putea asculta de rațiune sau va adormi la loc.

Exprimarea emoțiilor înseamnă ca el să spună exact ce simte, indiferent de cât de irațional poate fi, indiferent de cât de mult timp are nevoie pentru asta. Amintește-ți că Cimpanzeul e irațional, așa că lasă-l să-și exprime emoțiile și, când a terminat, lasă Umanul să selecteze lucrurile rezonabile care au fost spuse și să le ignore pe cele fără sens. Cei mai mulți Cimpanzei vor avea nevoie de mai puțin de 10 minute ca să-și exprime temerile sau emoțiile și apoi vor tăcea și vor asculta. Uneori ar putea avea nevoie și de o a doua repriză.

Dacă ai vrea să lași un cimpanzeu să se exprime, l-ai duce într-un țarc închis și l-ai lăsa să-și facă de cap. Nu l-ai duce la supermarket să-i dai drumul din lanț! Nu îți exprima Cimpanzeul în supermarket!

Exprimarea Cimpanzeului

1. Du Cimpanzeul într-un spațiu închis
2. Lasă-l să spună tot
3. Ascultă Cimpanzeul cât timp este necesar
4. Nu comenta

Eliberarea inadecvată a emoțiilor, într-un loc public, în momentul nepotrivit sau în fața persoanei nepotrivite este ca și cum ți-ai lăsa Cimpanzeul liber într-un supermarket. Exprimarea Cimpanzeului într-un spațiu îngrădit este echivalentul exprimării emoțiilor în intimitate, cu persoana potrivită. Prin persoana potrivită înțeleg pe cineva care recunoaște că e vorba doar de un Cimpanzeu care se manifestă și că nu e vorba de tine. Prin urmare, poți spune ce vrei și nu va reacționa la orice ai de spus, nu își va face griji și nu va repeta ce a auzit. El recunoaște că este Cimpanzeul din tine, nu ești tu. Persoana nepotrivită e cineva care ar interacționa cu ce spune Cimpanzeul, ceea ce ar putea înrăutăți serios lucrurile.

Când Cimpanzeul a terminat, te vei simți mai bine și apoi îi poți permite acestuia să meargă să doarmă, în timp ce tu ai o conversație Umană și calmă. Dacă cineva întrerupe Cimpanzeul în timp ce se exprimă, el nu va asculta, ci doar se va agita mai tare. Așa că, dacă asculți Cimpanzeul cuiva, așteaptă până când a exprimat tot!

Unor persoane le este greu să-și exprime emoțiile și le putem ajuta lăsându-le să facă acest lucru singure sau, dacă le este util, să își redea sentimentele în scris. Poți exprima Cimpanzeul foarte bine de unul singur, dar majoritatea Cimpanzeilor vor ca să audă cineva ce au de spus, să îi înțeleagă și să-i consoleze sau să fie de acord cu părerea lor. Exprimarea emoțiilor nu trebuie să fie cu strigăte și țipete. Poate fi realizată foarte eficient și cu calm. Lucrul important este să te eliberezi de povară și apoi să poți analiza și acționa în baza gândurilor legitime. Amintește-ți că Cimpanzeul poate avea unele concluzii foarte valide în nemulțumirea lui și acestea trebuie preluate de Uman.

Limitarea Cimpanzeului

Odată ce Cimpanzeul a terminat ce avea de exprimat, ai șansa de a lucra cu el într-un mod mai domolit. Dacă presupunem că Cimpanzeul s-a exprimat destul și acum este într-o stare în care poate primi informații, putem aborda temerile și îngrijorările sale vorbind cu el.

Folosind informațiile, adevărul și logica, putem continua să calmăm Cimpanzeul și să discutăm rațional cu el. Această abordare rațională din partea Umanului se numește „Limitarea Cimpanzeului" sau trimiterea Cimpanzeului înapoi în cutia lui.

Denaturarea imaginii lui John

Să studiem un scenariu despre o nedreptate, deoarece aceasta aproape invariabil stârnește cea mai mare parte a Cimpanzeilor.

John e maistru pe un șantier de reparare a unui drum și are doi oameni alocați la o lucrare. Se întâlnește cu ei, le explică foarte limpede ce au de făcut și accentuează că trebuie să îl anunțe dacă apar probleme, pentru că lucrarea trebuie finalizată în acea zi. Apoi trebuie să plece pentru a supraveghea un alt proiect. Când revine, după câteva ore, cei doi nu și-au făcut treaba, au stat și l-au așteptat să se întoarcă și nu l-au sunat. John se enervează, dar spune că va vorbi cu șeful lui ca să-l anunțe de această situație. Când John îl sună pe șef, află cu stupoare că șeful a trecut pe acolo și i-a văzut deja pe cei doi muncitori și a vorbit cu ei. Ei i-au spus că John nu le-a lăsat instrucțiuni sau vreun număr de telefon, așa că ei nu aveau nicio vină și John era responsabil. Șeful lui John refuză să-l asculte și îl concediază. John află mai târziu că unul dintre cei doi muncitori este chiar nepotul șefului.

Dacă ne gândim la reacția lui John și a Cimpanzeului său în această situație, putem găsi o cale de a rezolva cel mai bine acest scenariu. Cu siguranță, John a fost victima unei nedrep-

tăți. Cimpanzeul său va interpreta astfel corect situația și ne putem aștepta să reacționeze cu furie și supărare. Acesta ar fi o reacție rezonabilă din partea Cimpanzeului. John trebuie întâi să lase Cimpanzeul său se exprime și să se descarce în legătură această nedreptate. A încercat să vorbească cu șeful lui, care nu e pregătit să asculte. Ar putea să aleagă arbitrajul și să lupte pentru locul lui de muncă și pentru plăți compensatorii. Căile deschise trebuie explorate, dar nu de către Cimpanzeul lui! Trebuie să elibereze emoția întâi prin exprimarea Cimpanzeului într-un loc sigur. Poate fi vorba de un prieten sau o rudă care poate asculta, înțelege și recunoaște nedreptatea. Asta va ajuta la liniștirea Cimpanzeului. Totuși Cimpanzeul își poate dori răzbunare împotriva celor doi și plăți compensatorii. Banii sunt o pretenție rezonabilă, dar e posibil să nu se întâmple. Cimpanzeul trebuie limitat, așa că acum este rândul Umanului să gândească și să planifice.

John își limitează Cimpanzeul

Pentru a putea să-și limiteze Cimpanzeul, Umanul din John va avea nevoie de niște fapte și adevăruri care îl vor mulțumi pe Cimpanzeu. Umanul din John va recunoaște că, deși este neplăcut, se petrec nedreptăți și adeseori acestea nu sunt eliminate. Adevărul este că merită să lupți pentru colțul tău, dar vine o vreme când trebuie să recunoști că nu va ieși mereu așa cum îți dorești și trebuie să limitezi pierderile. Știm deja că viața nu este corectă.

John trebuie să vorbească cu Cimpanzeul său și să cadă de acord că există o limită în privința cantității de energie și a timpului dedicate reparării nedreptății. Își va confrunta Cimpanzeul cu adevărurile neplăcute ale vieții. Planul rațional pe care îl va stabili John va ajuta Cimpanzeul să accepte situația și să renunțe, la momentul potrivit.

Dacă John nu vine cu un răspuns solid, adevărat, bazat pe fapte, atunci e puțin probabil să se liniștească Cimpanzeul. De exemplu, dacă Cimpanzeul vrea să se răzbune pe cei doi muncitori, atunci John nu poate să-i spună Cimpanzeului: „Treci peste asta, mulți oameni suferă așa". Acest răspuns nu prea este de ajutor, deoarece se bazează parțial pe adevăr și parțial pe o comandă sau o dorință a lui John: „Treci peste asta." Un răspuns mai bun și mai logic ar fi: „A avut loc o nedreptate, dar pentru această nedreptate anume e posibil să nu se găsească rezolvare și va trebui să stabilim o limită a eforturilor de reparare a ei." Poate să adauge și alte adevăruri, cum ar fi: „Nu e sfârșitul lumii dacă nu se face dreptate"; „Sunt un adult și pot face față acestei situații"; „Nu trebuie să rămân furios dacă aleg să nu mai fiu"; „Acest eveniment va fi în curând istorie și voi merge mai departe".

John are nevoie, cu siguranță, să găsească răspunsuri care vor satisface Cimpanzeul și s-ar putea ca niciunul dintre aceste răspunsuri să nu fie suficient de puternic. Sigur e că, pentru a merge mai departe și a putea limita Cimpanzeul, are nevoie să găsească răspunsuri. Altfel va acționa în baza sentimentelor Cimpanzeului, va descoperi că nu ajunge nicăieri și își va produce și mai multă suferință.

Uneori nu poți câștiga. Important este să recunoști acest fapt și să îl accepți. Apoi îi poți reaminti Cimpanzeului acest lucru. Amintește-ți că Cimpanzeul face o PROPUNERE. Tu, Umanul, poți ALEGE. Îți poți urma emoțiile sau le poți refuza, anunțându-ți Cimpanzeul că vrei să-ți ofere emoții mai utile. Nu e ușor, dar, când tragem linie, numărăm multe momente în care viața nu va merge așa cum ne dorim noi. Limitarea Cimpanzeului înseamnă să îi spui ***adevăruri pe care le va accepta*** pentru a-l trimite calm înapoi în cutia lui.

Vizita lui Andy la dentist

Un alt exemplu de limitare a Cimpanzeului ar putea lămuri mai bine cum putem calma Cimpanzeul. Să presupunem că Andy merge la dentist pentru o plombă și îi este foarte teamă de asta, făcându-l să se simtă rău. Știe că e prostesc, pentru că e vorba doar de o vizită la dentist, dar asta nu îl ajută prea mult.

În primul rând, Andy trebuie să recunoască anxietatea ca fiind a Cimpanzeului, nu a lui. Cimpanzeul lui acționează natural și este excesiv de temător. El știe că e vorba despre Cimpanzeu, deoarece poate răspunde la întrebarea: „Vreau să-mi fie atât de frică?" cu un simplu „nu". Deci avem de-a face cu un Cimpanzeu speriat. Ce vrea Andy? El spune că vrea să pună lucrurile într-o perspectivă mai largă și să meargă la dentist cu o stare calmă și optimistă. Așa că Umanul spune: „Vreau să fiu calm, e doar o plombă". Cimpanzeul spune: „Nu fac față, sunt speriat de moarte și nu vreau să merg".

Acum avem parte de o luptă care se desfășoară între Cimpanzeu și Uman.

Andy își exprimă Cimpanzeul

Pentru ca Umanul să obțină ce vrea, trebuie să urmeze procedura în ordinea corectă. Începem prin exprimarea Cimpanzeului.

Andy și Cimpanzeul său încep exercițiul. El spune:

„Sunt atât de prost și e jenant. Nu-mi vine să cred că îmi e atât de frică de dentist. Știu că o să mă fac de râs. De ce a trebuit să am o carie? Of, ce bine ar fi fost dacă nu aș fi avut-o! De ce trebuie să avem dinți, de ce nu avem ceva mai puternic?"

Discursul dezlânat devine din ce în ce mai prostesc, dar și din ce în ce mai puțin puternic. După aproape 10 minute se oprește și apoi putem auzi Umanul care spune: „Gata, mi-a ajuns atâta

tânguială!". Cimpanzeul obosește, dacă nu chiar se epuizează. Ia aminte că această tiradă a fost foarte importantă pentru a obosi Cimpanzeul. Dacă o reprimi, atunci e mai puțin probabil să poți să vorbești cu Cimpanzeul. Așa că nu te abține!

Andy își limitează Cimpanzeul

Acum Andy își poate limita Cimpanzeul vorbind cu el, folosind adevărul și logica. I-ar putea spune următoarele lucruri:

„Dacă chiar nu vrei să mergem, nu mergem, putem sta cu o gaură în măsea și vom avea problemele care apar inevitabil din asta. Dacă ne ducem s-ar putea să ne doară până la un punct. Sunt de acord cu tine."

(Uneori e bine să fii de acord cu Cimpanzeul, dacă îți spune adevărul. Nu are sens să avem o „gândire pozitivă" dacă asta înseamnă, de fapt, să ignorăm adevărul. Să rămânem la o gândire realistă, care este mult mai bună!)

„Dacă mergem și plombăm măseaua, se va termina în 30 de minute și beneficiile vor fi mari. După ce se va termina vom fi din nou veseli. Tratamentul și durerea nu o să dureze o veșnicie. Hai să privim în perspectivă: ne plombăm o măsea, nu e sfârșitul lumii. Chiar vreau să facem asta."

După cum vezi, sunt multe răspunsuri și adevăruri pe care Andy le poate spune Cimpanzeului. Aceste adevăruri vor liniști Cimpanzeul doar dacă au semnificație pentru el. Toată lumea trebuie să descopere adevărurile care sunt semnificative și puternice pentru Cimpanzeul **propriu**. Unele adevăruri vor calma Cimpanzeul unei persoane, pe când alți Cimpanzei vor avea nevoie de adevăruri diferite. Din nou, e important pentru tine să găsești adevărurile care vor calma Cimpanzeul **tău** și îl vor face să meargă liniștit în cutia lui și să doarmă.

Dacă faci bine acest lucru, vei descoperi cum să îți antrenezi Cimpanzeul să înțeleagă că există reguli după care să tră-

iască și că tu, Umanul, faci aceste reguli. Cimpanzeul va începe, într-un final, să răspundă la ele mai des. La început poate refuza să coopereze și ***poate fi nevoie de mai multe episoade de exprimare a Cimpanzeului pentru o problemă*** înainte să îl poți liniști. De asemenea, e posibil să trebuiască ***să continui să trimiți de mai multe ori Cimpanzeul să se liniștească în cutia lui pentru o singură problemă***, dar cu practică și pricepere Cimpanzeul va reacționa și Umanul poate gestiona în sfârșit situația.

Andy poate descoperi că Cimpanzeul său iese din nou din cutia lui, așa că trebuie să aibă răbdare și să repete aceeași manevră pentru a-și putea limita Cimpanzeul.

Nu controlăm niciodată Cimpanzeul, îl gestionăm. E o diferență. Amintește-ți că Cimpanzeul e de cinci ori mai puternic decât tine, așa că nu-ți folosi puterea voinței pentru a încerca să îl controlezi. Te va învinge pe termen lung. În schimb, gestionează Cimpanzeul prin exprimarea și limitarea lui.

> ***Idee principală***
> *Poate fi nevoie de mai multe episoade de exprimare a Cimpanzeului pentru o singură problemă înainte să îl poți limita. Poți avea nevoie, de asemenea, să limitezi Cimpanzeul de mai multe ori pentru o anumită problemă.*

Trebuie să îmi exprim întotdeauna Cimpanzeul?

Uneori Cimpanzeul nu are nevoie să se exprime și se va liniști imediat cu ajutorul adevărului și logicii. Așa că nu îl provoca inutil făcându-l să se exprime. De asemenea, amintește-ți că Cimpanzeul e irațional, ceea ce înseamnă că poate fi imprevizibil și uneori poate deveni foarte anxios fără vreun motiv anume, în timp ce alteori poate fi foarte calm, tot fără vreun motiv anume. Nu încerca să înțelegi de ce e așa, pentru că

Cimpanzeul nu este rațional și, în multe cazuri, e de neînțeles. Lucrează doar cu emoția în loc să încerci să îl înțelegi de fiecare dată.

Lucrul cu gândirea emoțională a Cimpanzeului

Cimpanzeul folosește gândirea emoțională, care e caracterizată prin concluzii pripite, gândire de tip alb-și-negru și generarea de idei paranoice. E important să ai o modalitate de recunoaștere a momentelor în care îi permiți Cimpanzeului să gândească pentru tine și apoi să ai mijloacele de a face față consecințelor.

Cel mai simplu mod de a recunoaște că Cimpanzeul gândește pentru tine este ori când devii foarte emoțional, ori când ești calm, dar ai o stare de neliniște. Amintește-ți că Cimpanzeul îți oferă stările lui și trebuie să decizi ce faci cu ele. Dacă poți recunoaște că Cimpanzeul folosește gândirea emoțională, atunci poți lucra cu el folosind unele tehnici specifice. De exemplu, dacă Cimpanzeul gândește în termeni alb-și-negru, oprește-te și întreabă-te care sunt alternativele sau dacă poți găsi o zonă de compromis. Poate ești într-o relație dificilă și ți-e foarte greu să te hotărăști dacă să continui relația sau nu. Nu e niciodată o situație de dorit și ea te poate devasta emoțional. Cimpanzeul încearcă să rezolve această situație gândindu-se că are de făcut o alegere și că opțiunile sunt clare: ori mă despart de această persoană și s-a terminat, ori stau cu ea și încercăm să facem să fie mai bine. Această dilemă și incapacitatea de a decide sunt prezentate Umanului, care trebuie să recunoască faptul că este gândire de tip alb-și-negru. Umanul poate căuta acum calea de mijloc. Întreabă-te dacă mai există și altă opțiune. O posibilitate este să nu privești situația ca având nevoie de o soluție definitivă chiar în acel moment. Asta ar însemna, de exemplu, că ați putea să aveți o

perioadă de pauză, în care amândoi stați un pic departe de celălalt pentru a vă aduna gândurile și a vedea imaginea mai clară. Un time-out este un compromis care îi oferă Umanului din tine o șansă de a vorbi cu Cimpanzeul și de a-l calma. De asemenea, îi dă Cimpanzeului timp să se exprime și să se descarce pentru a se simți mai bine.

Gândurile paranoice pot fi abordate, în primul rând, prin recunoașterea faptului că poți avea un Cimpanzeu care reacționează exagerat, oferindu-ți idei prea sensibile sau imaginative. Acest lucru se întâmplă adesea pentru că Cimpanzeul se simte nesigur și nu are acces la informații, așa că umple golurile. Ca prim pas, ai putea lăsa Cimpanzeul să-și exprime gândurile paranoice și apoi să vezi dacă încă mai par realiste. Dacă da, atunci Umanul poate căuta fapte și dovezi nu doar în sprijinul ideii (cu care Cimpanzeul va fi de acord), ci și împotriva ei. Trecerea în revistă a acestor dovezi împreună cu un prieten poate ajuta la clarificarea lucrurilor. Adesea, după ce povestim lucrurile de câteva ori, imaginea devine mai limpede. Cel mai important lucru este delimitarea faptelor, iar asta înseamnă, de obicei, abordarea persoanei sau persoanelor în cauză pentru a clarifica într-un mod constructiv ceea ce se întâmplă. Adeseori, când avem sentimente de paranoia și persecuție, acestea dispar rapid când punem întrebările potrivite într-un mod neutru și ascultăm răspunsurile.

Bananele

Cea de-a treia modalitate de a gestiona Cimpanzeul este să îl hrănim cu banane. Acestea sunt fructe pe care le vrea Cimpanzeul, date ca recompensă sau pentru a-i distrage atenția. Așadar, avem două tipuri de banane: distragerile și recompensele. Hrănirea Cimpanzeului cu banane nu este un mod foarte eficient de rezolvare a problemelor, dar în anumite cir-

cumstanțe poate fi o modalitate foarte bună pentru a gestiona Cimpanzeul.

Banana distragerii

Iată un exemplu de banană a distragerii. Imaginează-ți că ți-e foarte greu să te dai jos din pat de dimineață. Din momentul în care te-ai trezit, Cimpanzeul își începe discursul: „Nu pot să mă scol, e cald aici, mă simt obosit, am corpul greu, încă cinci minute..."

În această situație, problema este că îi permiți Cimpanzeului să gândească și asta nu îți e de ajutor. Pentru a-l distrage, îl poți șunta spunând: „Nu putem gândi bine până nu ne-am ridicat în picioare." Așa că, atunci când pornește alarma, îi spui cu fermitate Cimpanzeului: „Nu gândim, doar ne ridicăm până număr la cinci... Cinci, patru, trei, doi, unu și picioarele pe podea." Dacă te pregătești de cu seară și intri direct în acest program cu o numărătoare inversă rapidă, vei fi în picioare înainte ca Cimpanzeul să aibă ocazia să discute cu tine. Pentru ca acest truc să funcționeze, trebuie să împiedici Cimpanzeul să gândească. Așa că distragerea se face prin numărătoare și mișcare în același timp. De exemplu, la cinci te dezvelești imediat (fără să gândești), la patru te așezi pe marginea patului

(fără să permiți vreun fel de gânduri), la trei te ridici în picioare, la doi mergi spre baie și la unu te feliciți că ai făcut ce ți-ai propus și ai ținut Cimpanzeul ocupat. Această banană (care este o succesiune rapidă de acțiuni care blochează gândirea) îl împiedică pe Cimpanzeu să intervină, dar trebuie activată rapid. Mulți oameni au folosit această banană pentru a se da jos din pat de dimineață, cu rezultate bune. Discuțiile de convingere cu Cimpanzeul pentru a-l da jos din pat de obicei nu funcționează. Blocarea Cimpanzeului, oprindu-l să gândească, poate fi folosită în multe scenarii diferite, cu efecte notabile.

Banana distragerii poate fi folosită pentru a ține ocupat un Cimpanzeu agitat sau nerăbdător când trebuie să aștepți. Distragerile simple, cum ar fi o carte sau muzica, sunt de obicei cele mai puternice.

Banana recompensei

Oferirea de recompense Cimpanzeului propriu poate fi surprinzător de eficientă. De exemplu, să presupunem că ai de scris zece e-mailuri, dar nu te poți porni și vrei să-ți bei cafeaua. Dacă îi spui Cimpanzeului: „Când ai terminat de scris cinci e-mailuri îți poți bea cafeaua", de obicei Cimpanzeul îți va da

impulsul necesar pentru a începe treaba. Această „banană" sub forma unei căni de cafea la sfârșitul primelor cinci e-mailuri va energiza Cimpanzeul cât să se mobilizeze pentru cinci e-mailuri. Cimpanzeul te va face să te concentrezi puternic pe sarcină și te va ajuta, nu te va împiedica. Acest lucru poate părea deosebit de irațional, dar și Cimpanzeul e irațional, iar tehnica de obicei dă rezultate.

Pentru cea mai mare parte a Cimpanzeilor, bananele cele mai frecvente vin sub forma laudei sau a aprobării exprimate de ceilalți. Cea mai mare parte a Cimpanzeilor caută recunoaștere și aprobare de la alții, așadar, folosirea acestui lucru, cum ar fi oferirea unei recompense, poate fi foarte eficientă. De exemplu, să spunem că trebuie să-ți zugrăvești camera, știi cum ar trebui să o faci, dar îți e greu să te urnești. Poți recompensa Cimpanzeul sunând un prieten și invitându-l să vadă cum ți-ai zugrăvit camera. Nu ne surprinde că Cimpanzeul se va mobiliza și te va face să zugrăvești camera, pentru că vrea laudele (și pentru că nu vrea să pice prost în fața prietenului).

Bananele pot fi o modalitate utilă de gestionare a Cimpanzeului pe termen scurt pentru a termina treaba, a-l distrage de la griji sau a-ți permite să iei o pauză. Ele de obicei nu sunt la fel de puternice precum liniștirea Cimpanzeului, pentru că de obicei nu abordează cauza problemei.

Dezvoltarea Umanului

În lupta și încleștarea pentru putere de pe Planeta Divizată dintre Uman și Cimpanzeu nu trebuie să uiți de tine. Ești o entitate separată de Cimpanzeu. Tu, ca ființă Umană, ai nevoi, după cum și Cimpanzeul din tine are nevoi. Nevoile Umanului

pot fi identificate prin studierea trăsăturilor caracteristice ale Umanului din noi. Ne așteptăm la o împlinire a Umanului prin realizări constructive, cum ar fi hobby-uri și interese ce nu sunt esențiale pentru supraviețuire, dar care aduc bogăție sufletească și satisfacție în viața noastră.

> ***Idee principală***
> *Cimpanzeului îi place să supraviețuiască, Umanului îi place să aibă un scop.*

Când avem sentimentul scopului în viață, acesta aduce cu sine sentimentul sensului, care duce, la rândul său, la realizări, satisfacție și stare de bine. Vom analiza mai târziu succesul și fericirea în mai multe detalii, dar ideea pe care o prezentăm aici este că, pentru a te îngriji de tine, trebuie să ai grijă și de nevoile Cimpanzeului, și de nevoile Umane. Mult prea des ne oprim doar la Cimpanzeu, deoarece ne ocupă mult timp și strigă cel mai tare.

Rezumatul ideilor principale

- „Vreau să...?" e întrebarea pe care trebuie să o pui pentru a recunoaște dacă Cimpanzeul te deturnează. Dacă răspunsul este „nu", atunci ai fost deturnat.
- Ești întotdeauna responsabil de Cimpanzeul tău.
- Cimpanzeul e de cinci ori mai puternic decât tine.
- Gestionează-ți Cimpanzeul, nu încerca să-l controlezi.
- Există trei modalități de gestionare a Cimpanzeului: Exprimare, Limitare și Banane.

Exercițiu recomandat:
Exercițiul NAAR

- Normal
- Așteptat
- Acceptat
- Rezolvat

Învață să aplici NAAR în viață

Este **Normal** să ai izbucniri ale Cimpanzeului și activități pe care nu le vei gestiona prea bine. De aceea, ar trebui să te **Aștepți** ca asemenea lucruri să se întâmple din când în când. **Acceptă** că nu ești perfect și că acest animal este foarte puternic. **Rezolvă** izbucnirea sau activitatea prin mijloace adecvate, cum ar fi scuze, în caz că ai afectat alte persoane sau iertându-te pe tine dacă simți că te-ai dezamăgit.

Această abordare înseamnă să fii rezonabil cu tine însuți. De câte ori treci printr-o activitate a Cimpanzeului pe care nu o gestionezi, oprește-te și gândește NAAR. Acceptă că acesta e modul în care funcționează mașinăria și apoi rezolvă situația fără conflict. Vina, rușinea, frustrarea și celelalte emoții negative există pentru a ne ajuta să facem ajustări, nu ca să ne distrugă. Nimeni nu are dreptate tot timpul, iar mulți dintre noi se înșală de destul de multe ori.

Fă eforturi pentru a implementa modul de gândire NAAR ca o modalitate de a face față unui management mai puțin eficient al Cimpanzeului. Dacă ai emoții negative, întoarce-le și folosește-te de ele pentru a putea avansa. Gândește-te cum ai putea lucra cu emoțiile negative în loc să intri în luptă cu ele.

4 Luna Călăuzitoare (Partea întâi)

CUM SĂ ÎNȚELEGI COMPUTERUL DIN MINTEA TA

Luna Călăuzitoare este Computerul din creierul tău. În Univers, Lunile acționează ca stabilizatoare pentru planetele în jurul cărora orbitează, prin urmare Luna Călăuzitoare stabilizează Planeta Divizată. Acest lucru înseamnă că, dacă putem face Computerul din minte să funcționeze bine, acesta îi va oferi stabilitate minții și va face mult mai ușoară gestionarea Cimpanzeului.

Computerul: câteva lucruri de bază

Care este funcția Computerului?

Computerul tău are două funcții:

- Poate gândi și acționa automat pentru tine folosind gânduri și comportamente programate.
- Este o sursă de referință pentru informații, credințe și valori.

Cum ajunge informația la Computer?

Când te naști, Computerul este un hard-disk gol. Este doar un depozit pentru comportamentele și credințele pe care le vor introduce Umanul și Cimpanzeul. Nu are niciun fel de gândire originală sau putere de interpretare, dar va acționa în baza informațiilor stocate. Adesea Umanul și Cimpanzeul nici nu-și dau seama că au stocat în Computer acele gânduri și comportamente conștiente sau inconștiente. Cât de bine funcționează el depinde de cât de utile și adevărate au fost intrările.

Computerul este potențial mai puternic decât Cimpanzeul și Umanul, deoarece este o sursă de referințe folosită de amândouă pentru ajutor și îndrumare.

Prin urmare, este recomandat să știi cum funcționează Computerul și cum să îl întreții, pentru ca îndrumarea oferită de el să ducă la succes și fericire.

Sunt Computerele la fel pentru bărbați și pentru femei?

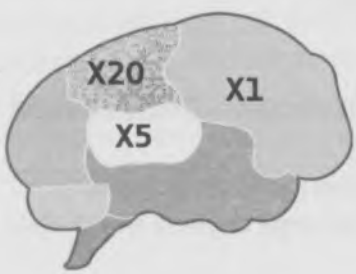
Pe scurt, răspunsul este da. Ele funcționează într-un mod similar, dar există câteva diferențe. Computerul tipic femeilor poate lucra cu limbajul la un nivel superior Computerului bărbaților. Creierul feminin are mult mai multe arii sau centre de asociere pentru folosirea limbajului decât creierul masculin. În contrast, creierul masculin are o arie de procesare a datelor matematice și lectură a hărților de patru ori mai mare ca suprafață (dacă chiar funcționează este o altă poveste!). Însă faptul că cei doi creieri prezintă diferențe fizice și fiziologice

nu înseamnă că este probabil să funcționeze diferit și să fie mai potriviți pentru anumite sarcini sau pentru învățare.

Aceste discuții par întotdeauna să le trezească emoții puternice persoanelor care se simt judecate sau categorisite, ceea ce e păcat, deoarece oamenii de știință își doresc doar să ne ajute să ne înțelegem mai bine. Bineînțeles că există excepții de la regulă pentru ambele sexe, iar cercetările continuă să ofere o perspectivă mai amplă asupra lor pe măsură ce avansează. Așadar, există diferențe, anatomice și fiziologice, între Computerele bărbaților și cele ale femeilor. Există și răspunsuri diferite pentru anumiți neurotransmițători (substanțe chimice purtătoare de mesaje) în diferite părți ale creierului.

Cât de rapid e Computerul?

Ne putem gândi că Computerul funcționează la o viteză în jur de patru ori mai mare decât cea a Cimpanzeului și de 20 de ori mai mare decât a Umanului. Prin urmare, dacă Computerul funcționează bine, poate executa comenzi cu o viteză uimitoare și cu acuratețe impecabilă, înainte ca Cimpanzeul sau Umanul să fi avut vreo șansă să termine de gândit.



Viteza de reacție

Aceste valori reflectă viteza a ceea ce se întâmplă, de fapt, în creierul uman, unde anumite zone operează efectiv la o viteză mult mai mare decât altele.

Ce se află în Computer?

- Pilotul Automat este o convingere sau un comportament constructiv sau de ajutor.
- Gremlinul este o convingere sau un comportament distructiv sau problematic care poate fi eliminat.
- Goblinul este o convingere sau un comportament distructiv sau problematic care e foarte bine fixat şi foarte dificil de eliminat.
- Piatra Vieţii conţine valorile şi convingerile pe baza cărora îţi trăieşti viaţa.

Funcţionarea în detaliu a Computerului

- Funcţionează automat
- Serveşte ca sursă de referinţe

Funcționarea automată

Funcționarea automată, după cum îi spune și numele, se bazează pe comportamente și convingeri învățate și programe automate. E vorba despre momentele când acționăm cu comportamente sau gânduri pe care le-am stabilit deja și pe care le putem executa și în somn. Nu e aproape deloc nevoie de efort de gândire din partea noastră ca Uman. Când combinăm acțiunile, ajungem să realizăm programe complicate, cum ar fi să ne facem o cafea sau să mergem pe bicicletă, programe executate automat, fără să gândim.

Cimpanzeul și Umanul introduc amândoi conținut în Computer și, prin urmare, îl programează. Odată ce Computerul are programe cu care să funcționeze, va prelua controlul și va permite Umanului și Cimpanzeului să ia o pauză de la gândire și interpretare. Computerul este programat să gândească și să acționeze în numele nostru, dar numai cu informațiile pe care i le furnizăm noi. Aceste convingeri și comportamente stocate sunt învățate de Cimpanzeu și de Uman și apoi sunt introduse în Computer. Acest lucru se află în contrast cu instinctele Cimpanzeului, care sunt moștenite genetic și dau naștere unor reacții instantanee din partea lui.

Computerul face cea mai mare parte a muncii, ajutându-ne să navigăm prin viața cotidiană. Cât de bine ne conduce va depinde de lucrurile care au fost introduse anterior. Bineînțeles că putem adăuga și elimina lucruri din Computer dacă ne oprim și dedicăm un timp pentru întreținere. Problema este că cei mai mulți dintre noi nu facem asta.

Pilotul Automat

Pilot Automat

Piloții Automați sunt toate convingerile, comportamentele și reacțiile automate pozitive și constructive care ne ajută să reușim și să fim fericiți în viață. Pot fi introduse în Computer la orice vârstă. Piloții Automați pot include, de exemplu: mersul pe bicicletă, păstrarea calmului când ceva nu merge bine, concentrarea pe soluții, și nu pe problemă, legatul șireturilor, organizarea și disciplina ca rutină, o imagine de sine pozitivă.

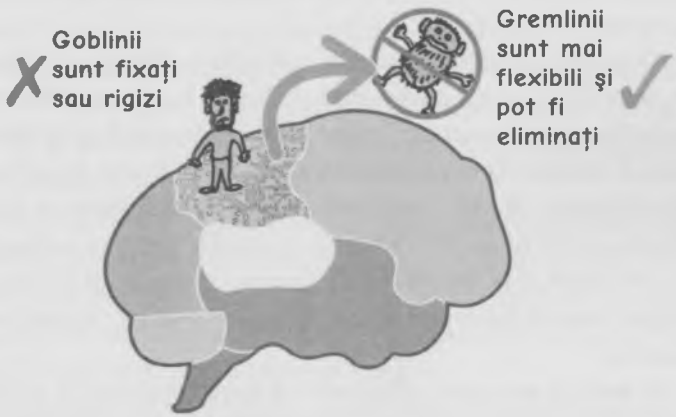
Goblini și Gremlini

Gremlin Goblin

Goblinii și Gremlinii sunt mai mult sau mai puțin opusul Piloților Automați. Ele sunt comportamente, convingeri sau reacții automate contraproductive sau distructive stocate în Computer.

Un Goblin este de obicei introdus în Computer în copilărie. În prima parte a copilăriei, Computerul tinde să creeze structuri permanente pentru orice informație introdusă. Așadar, Goblinii sunt mai mult sau mai puțin imprimați ca structură

de bază a Computerului și sunt foarte dificil de îndepărtat, așa că trebuie să înveți să îi stăpânești. Ca regulă, Goblinii apar înainte de vârsta de 8 ani, iar Gremlinii, după vârsta de 8 ani. Deoarece Gremlinii sunt structuri mai flexibile, când îi găsești îi poți înlătura. Facem distincția dintre Goblini și Gremlini doar pentru că e important să știi care dintre ei pot fi eliminați și care probabil nu pot fi eliminați. Astfel nu încerci să faci imposibilul. În orice caz, poți lucra cu aceste creaturi problematice după ce le descoperi.



Un exemplu de Goblin

Iată un exemplu de Goblin. Sindromul „Ușa Frigiderului" descrie cel mai des întâlnit exemplu de Goblin, care afectează cea mai mare parte a oamenilor din lumea occidentală.

E prima zi de școală și copilul e copleșit de emoții. Învățătoarea îi spune copilului: „Hai să desenăm ceva pentru părinții voștri." După ce a desenat, copilul dă fuga acasă pentru a-i arăta părintelui. Când copilul vine la părinte, acesta spune: „Ce ai tu aici?" Copilul îi dă desenul. Părintele remarcă: „Desenul e extraordinar, ești foarte deștept. Sunt atât de mândru de tine, vreau să știe toată lumea cât de bun ești" și pune desenul pe ușa frigiderului, ca toată lumea să vadă cât de deștept este copilul.

Și uite așa copilul are acum un ditamai Goblinul cu care să își împartă restul vieții!

Să privim același scenariu cu o abordare diferită. Copilul se întoarce de la școală cu desenul și aleargă la părinte. Părintele răspunde cu: „Stai un pic", pune desenul deoparte și își îmbrățișează copilul. Apoi părintele spune: „Sunt foarte mândru de tine și vreau să știe toată lumea ce mândru sunt de tine." „Acum, ce ai tu aici?" Părintele și copilul au apoi o discuție despre desen și părintele laudă desenul și copilul și îl întreabă dacă ar vrea să îl pună pe ușa frigiderului, pentru că este foarte frumos.

În primul scenariu, părintele i-a spus copilului că e inteligent și că este mândru de el **datorită a ceea ce a realizat copilul.** Cu alte cuvinte, a sugerat că valoarea copilului depinde de desen. Apoi părintele i-a spus copilului că vrea ca toată lumea să știe despre copilul inteligent punând desenul pe ușa frigiderului. Mesajul către copil a fost: ***„Ceea ce poți realiza în viață te va face să fii valoros.*** Ceea ce realizezi îi va face pe ceilalți să te vadă într-o lumină bună".

Mesajul către al doilea copil a fost că ***ești valoros așa cum ești. Ceea ce ești tu este iubit și respectat și nu trebuie să realizezi nimic pentru a primi aceste lucruri.*** Apoi părintele a continuat, spunând că e bine să ai realizări, dar nu trebuie

amestecate cu sentimentul de valoare personală. Bineînțeles că e întotdeauna bine să lauzi un copil care s-a străduit, indiferent la ce nivel a ajuns.

Evident că este nevoie de un echilibru între cele două scenarii. Am dus lucrurile la extrem pentru a ilustra ideea inițială, dar prea mulți dintre noi stăm cu teamă când e vorba despre ce am făcut și ce vor gândi ceilalți.

Multor elevi li se face teamă și devin anxioși în legătură cu rezultatele unui examen. Dacă îi întrebi cum s-ar simți referitor la examen dacă rezultatele ar fi secrete și doar ei le-ar ști, iar dacă nu ar fi bune ar putea să îl dea din nou, în secret, până ar trece, toți ar spune: „Nu mi-ar fi teamă și nu mi-aș face deloc griji." E clar că problema pentru acești studenți nu este examenul, ci teama că ceilalți vor ști rezultatul și implicațiile pe care aceasta le are pentru ei.

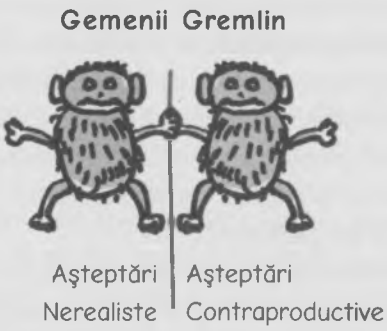
Dacă nimeni nu ar gândi de rău despre noi, atunci nu ne-ar fi teamă, ratarea ar fi mai degrabă o mică neplăcere și am face față consecințelor. De asemenea, nu ne-am măsura valoarea în funcție de rezultatul unui examen. Acesta este Goblinul Ușa Frigiderului în starea sa cea mai bună!

Acest sindrom este foarte des întâlnit și majoritatea populației pare să fie afectată de el. Cu toate acestea, îl putem gestiona și ocoli, nelăsându-l să ne controleze. O parte importantă a problemei este că Cimpanzeul ajută Goblinul. Cimpanzeul are pornirea pentru grup care ne asigură supraviețuirea prin apartenența la grup. Ca să faci parte din grup trebuie să fii acceptat. Să fii acceptat înseamnă să fii puternic și util. Prin urmare, dorim să îi impresionăm pe ceilalți pe baza instinctului primitiv al Cimpanzeului. E clar că, dacă îl conectăm cu Goblinul, devine într-adevăr foarte puternic. De aceea, mulți oameni suferă, deoarece își fac griji în permanență despre ce

gândesc ceilalți despre ei și și-ar dori să își trăiască viețile și să nu se preocupe de alții, dar Cimpanzeul și Goblinul nu îi lasă.

Exemplu de Gremlin

Un exemplu de doi Gremlini foarte des întâlniți în Computerele oamenilor și care se activează din când în când: Gemenii Așteptări Nerealiste și Așteptări Contraproductive.



Merită să verifici întotdeauna dacă orice așteptare pe care o ai este realistă sau rezonabilă. Dacă așteptările tale sunt nerealiste sau problematice, acest lucru va duce aproape garantat la emoții negative foarte puternice. De obicei suntem invadați de emoții cum ar fi frustrarea, furia și dezamăgirea.

Gândește-te la un Gremlin simplu care spune: „Cred că ar trebui să fiu punctual întotdeauna." Dacă întârzii, din orice motiv, atunci cel mai probabil te vei stresa, deoarece funcționezi în baza convingerii că ar trebui să fii punctual întotdeauna. Poți înlocui Gremlinul cu un Pilot Automat care spune: „Vreau să fiu punctual oricând pot, dar uneori nu voi reuși și asta nu înseamnă sfârșitul lumii, voi face față cu bine." Aceasta e o credință mult mai realistă, care te poate relaxa și te va ajuta

să acționezi mai degrabă ca un adult decât ca un copil când lucrurile nu merg așa cum ai planificat!

Un alt exemplu de așteptare nerealistă este că trebuie să câștigi mereu ca să-ți dovedești valoarea. Un joc de tenis poate fi distractiv dacă te gândești că este doar un joc și rezultatul final nu contează cu adevărat. Acest lucru nu înseamnă că nu vei încerca să câștigi, ci că pui lucrurile într-o perspectivă mai largă. Însă, dacă ai convingerea că trebuie să câștigi pentru că acest lucru se reflectă asupra valorii tale ca persoană, atunci jocul va deveni intens și probabil neplăcut. Ce crezi tu te va afecta în modul în care faci față sau în care reacționezi la rezultate, oricare ar fi ele. E mai bine să ai așteptări realiste sau, în anumite cazuri, să nu ai deloc așteptări.

Exemplele de alți Gremlini pot include:

- Să reacționezi exagerat la situații de viață
- Să mănânci de câte ori îți vine, deși nu ai nevoie
- Să îți faci reproșuri
- Să te îngrijorezi pentru decizii, fără a le lua efectiv
- Să te înfurii când nu vrei asta

Computerul ca sursă de referințe

Sunt trei aspecte importante ale Computerului ca sursă de referințe:

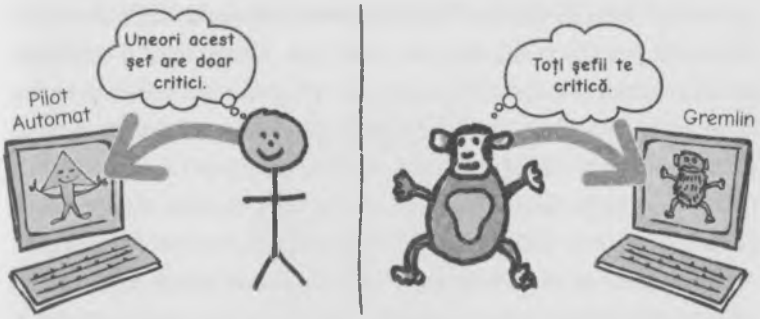
- Referințe generale cu Piloți Automați și Gremlini
- Piatra Vieții cu „Adevărurile vieții", „Valori" și „Forța vieții"
- Mentalitatea

Referință generală pentru Piloți Automați și Gremlini
Atât Umanul, cât și Cimpanzeul folosesc Computerul ca pe o bancă de amintiri pentru luarea deciziilor. Când trăim orice experiență, Umanul și Cimpanzeul interpretează ce se petrece și apoi caută în Computer pentru a găsi trăiri, convingeri sau amintiri stocate acolo. O decizie sau un curs de acțiune pot fi influențate de aceste informații depozitate.

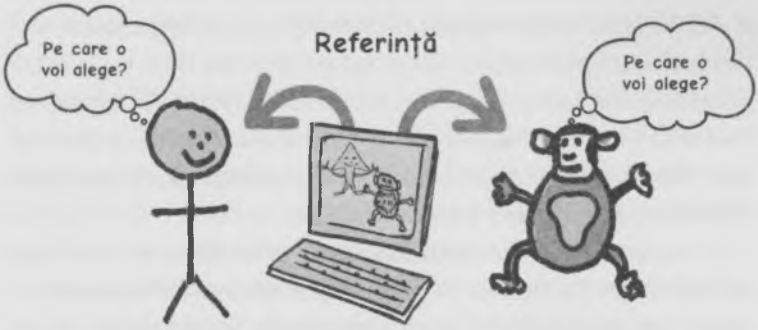
Iată un exemplu pentru a demonstra cum funcționează acest mecanism. Adam lucrează pentru un șef foarte dur, care îl vizitează doar pentru a-l critica și a-l avertiza că locul lui de muncă nu este garantat. Umanul din Adam este neliniștit de comportamentul șefului și introduce în Computer informația că, „atunci când îl vezi pe acest șef, așteaptă-te la critici și fii pregătit emoțional pentru asta". Este o convingere adevărată, ce pare să fie susținută de experiență. Este o interpretare utilă a ceea ce se întâmplă, bună de introdus în Computer și, prin urmare, va deveni Pilot Automat (o credință adevărată și utilă pe care să îți bazezi comportamentul viitor).

Cimpanzeul din Adam este, în mod rezonabil, foarte deranjat de întâlnirea cu șeful și ar putea introduce în Computer ideea că „oricând te întâlnești cu cineva care este șef, așteaptă-te să fie foarte neplăcut și să primești vești proaste". Aceasta este o generalizare, deoarece nu orice șef va fi așa și chiar același șef se poate comporta diferit, în funcție de situație. Așadar, Cimpanzeul va introduce în Computer ideea mai puțin utilă că „**TOȚI** șefii vor fi critici și te vor face să te simți prost".

Această interpretare realizată de Cimpanzeu este contraproductivă și poate fi foarte distructivă pe viitor. Nu este adevărată, așa că devine un Gremlin (o credință problematică ce va duce probabil la comportamente problematice pe viitor). Ce am obținut sunt două mesaje foarte diferite din Computer. Ele vor fi folosite ca referință pe viitor.



Umanul şi Cimpanzeul ar putea alege ori Pilotul Automat, ori un Gremlin. Ce se întâmplă în continuare depinde de alegerea făcută.



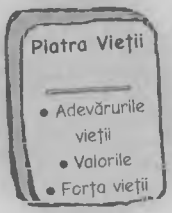
Cât timp Adam păstrează acelaşi loc de muncă, oricare dintre mesaje va putea funcţiona când e chemat la şef, deoarece cel mai probabil şeful va fi din nou nerezonabil. Să presupunem că Adam îşi schimbă locul de muncă şi are acum un şef nou. Noul şef nu funcţionează precum cel de dinainte, manifestă multă înţelegere şi îi place să complimenteze şi să îşi sprijine angajaţii. Adam primeşte un telefon şi i se transmite că noul şef ar vrea să îl vadă. Cimpanzeul din Adam va sesiza imediat un

pericol potențial și caută în Computer să vadă dacă are vreo referință pentru o situație de acest gen. Cimpanzeul vorbește cu Gremlinul și acesta îi spune: „TOȚI șefii sunt critici și te fac să te simți prost". Atunci Cimpanzeul spune: „Astea sunt vești proaste, pentru că toți șefii vor fi critici și te vor face să te simți prost și îți poți pierde locul de muncă". Umanul nu are nicio șansă, deoarece Cimpanzeul și Gremlinul sunt mai puternici. Așa că Adam intră în birou cu frică și e foarte puțin probabil să aibă o conversație bună cu șeful, deoarece este prea speriat și deja crede că știe deznodământul. Cealaltă alternativă ar fi ca Umanul lui Adam să întrebe Pilotul Automat și să liniștească Cimpanzeul, spunându-i: „Îi voi da acestui șef nou o șansă, deoarece poate că nu este precum celălalt."

Aceasta este una dintre căile prin care iau naștere Gremlinii și Piloții Automați (calea experienței). Ori Cimpanzeul, ori Umanul i-au introdus în Computer pentru referințe și utilizare ulterioară. De asemenea, ne arată și modul în care Cimpanzeul lucrează foarte îndeaproape cu Gremlinii. Alte căi prin care apar Piloții Automați și Gremlinii sunt prin educație sau prin discuții cu alții despre experiențele lor.

Cimpanzeul și Umanul folosesc, prin urmare, credințe depozitate în Computer ca puncte de referință în luarea deciziilor. În cazul în care Computerul are foarte mulți Piloți Automați, atunci va domoli sau va opri Cimpanzeul din drumul lui și îl va calma. Acest lucru îi oferă Umanului șansa de a căuta și utiliza Piloții Automați și de a stabiliza întregul sistem, oferindu-i persoanei o stare de calm. Acest sistem poate fi văzut la lucru pe un scanner cerebral, urmărind vascularizarea diferitelor părți ale creierului pe măsură ce sunt folosite. Prezența multor Gremlini în Computer este foarte destabilizantă, atât pentru Uman, cât și pentru Cimpanzeu.

Piatra Vieții cu „Adevărurile vieții", „Valori" și „Forța vieții"



Piatra Vieții este referința supremă. Este locul unde sunt înscrise „Adevărurile vieții", „Valorile" și „Forța vieții". Cimpanzeul și Umanul cântăresc totul în funcție de ce spune Piatra, așa că hai să privim mai în detaliu aceste trei lucruri.

Adevărurile vieții

Adevărurile vieții constau în ideile tale despre cum funcționează lumea, pe care le poți „dovedi" ca adevărate cu exemple și experiențe. Ori le-ai construit tu, ori le-ai acceptat din altă parte (părinți, educație, experiență etc.).

Toată lumea va avea adevăruri diferite, dar mare parte dintre noi împărtășesc câteva adevăruri. Adevărurile pot fi identice cu unii Piloți Automați sau chiar cu unii Gremlini, dar ele sunt cele pe care ai ales să le respecți în viață.

De exemplu, să presupunem că ai regula „Viața nu este corectă". Pare o concluzie rezonabilă ca „Adevăr al vieții" pentru mare parte dintre noi, pentru că știm că este „adevărată". Dacă spunem că acest lucru e adevărat și ne trăim viața în conformitate cu el, atunci nu ne supără foarte tare, sau chiar nu ne supără deloc lucrurile care nu sunt corecte, deoarece credem că așa funcționează viața. Asta nu înseamnă că nu încer-

căm să fim corecți în viață, ci înseamnă că, atunci când viața e incorectă, acceptăm și facem față.

Dacă cineva are ca adevăr „Viața e corectă" și încearcă să trăiască conform acestui „adevăr", devine evident că acea persoană va fi deranjată și supărată destul de des atunci când viața nu e corectă. De exemplu, cumpără un set de cărți de joc de la un magazin și descoperă, după ce a ajuns acasă, că lipsește o carte, așa că va exclama: „Asta nu e corect!" Se va întoarce la magazin, va explica și se va aștepta să primească un pachet de cărți de joc nou. Este o așteptare rezonabilă. Însă vânzătoarea spune că îi pare rău, nu le poate primi înapoi, deoarece clientul ar fi trebuit să verifice înainte să plece din magazin. Vă puteți imagina protestele care urmează. Până la urmă protestul că nu este corect nu o să producă vreun alt rezultat, în afara furiei. Uneori e mai bine să oftezi și să spui: „Viața nu e corectă și asta s-a întâmplat acum, așa că voi accepta, pentru că nu pot face altceva". E alegerea ta, poți să lupți în continuare și s-ar putea să câștigi sau poți renunța și te scutești de neplăcerile unei târguieli care se poate dovedi neplăcută și stearpă.

Primele mele trei Adevăruri ale vieții sunt:

1. Viața nu e corectă.
2. Poarta unde trebuie să dai gol e în mișcare.
3. Nu există garanții.

Dacă reușesc să trăiesc în funcție de aceste „adevăruri" sau reguli, mă supără foarte puține lucruri. Când nu trăiesc în conformitate cu aceste „adevăruri" și am zile în care îmi spun: „Dar viața e corectă", atunci mă detașez și trebuie să îmi reamintesc de realitate. Evident că aceste adevăruri nu înseamnă că doar trec prin viață cedând la orice – departe de asta – ci înseamnă

că, atunci când se face bilanțul, dacă trebuie să accept nedreptatea, o pot accepta și merg mai departe neafectat.

De unde a venit ideea că viața e corectă sau AR TREBUI să fie corectă? Cel mai adesea din copilăria timpurie, când probabil ai fost spălat pe creier! Când erai copil ți-au fost citite sau ai urmărit povești. Prințul se căsătorea întotdeauna cu prințesa, vrăjitoarea cea rea murea și toată lumea trăia fericită până la adânci bătrânețe (mai puțin vrăjitoarea, evident, dar ea și-a primit ce merita). Cu alte cuvinte, binele triumfă asupra răului. Dar astea erau doar basme, iar tu ai fost programat să crezi că se și întâmplă așa. Nu e adevărat. De fapt, am putea să le facem un serviciu copiilor noștri schimbând finalul, lăsând vrăjitoarea să ucidă prințesa și să se mărite cu prințul. Apoi, după câțiva ani groaznici, ei divorțează și prințul jelește restul vieții sale, în timp ce vrăjitoarea rânjește fericită. Așa ar semăna mai mult cu viața. Dar ai grijă, dacă o povestești așa copiilor, care deja au o credință puternică despre binele care învinge întotdeauna răul, ei te-ar putea ataca, așa că păstrează o distanță de siguranță!

În realitate, nu toate se rezolvă la final. Cred că merită să încercăm să facem ca binele să câștige și să fim corecți, dar e nerecomandat să crezi că asta AR TREBUI să se întâmple și că ceva e în neregulă dacă nu se întâmplă așa. De unde rezultă adevărul numărul unu al vieții pentru mine: „Viața nu e corectă".

Valori

În Computer ai și valori nescrise pe care le consideri importante pentru tine. Ca și în cazul Adevărurilor vieții, e foarte util să îți lămurești valorile, deoarece ele vor fi ghidul după care vor funcționa atât Umanul, cât și Cimpanzeul. Aceste valori vor acționa pentru reamintirea constantă a lucrurilor importante pentru inimă și suflet și vor liniști atât Umanul, cât și

Cimpanzeul în vremuri dificile. Valorile sunt alegeri pe care le-ai făcut și care reflectă principiile etice și morale pe care vrei să le respecți. De exemplu, poți avea valoarea: „Minciuna este incorectă". Acesta nu este un adevăr al vieții, pentru că nu îl poți demonstra, ci este o judecată de valoare. Valorile obișnuite pe care le au unii oameni ar putea fi:

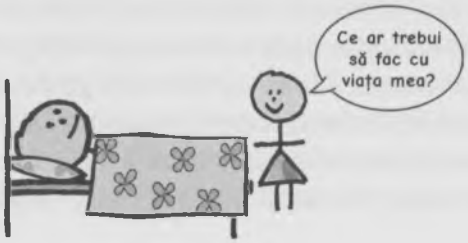
- Infidelitatea e greșită.
- Familia e mai importantă decât munca.
- Lipsa de egoism este o virtute.

Așadar, diferența dintre „Adevăruri" și „Valori" este că „Adevărurile" se bazează pe dovezi, pe când „Valorile" sunt alegeri personale.

Forța vieții

Pentru a-ți descoperi Forța vieții de pe Piatra Vieții, imaginează-ți că ai 100 de ani și, pe patul de moarte, mai ai doar un minut de trăit. Stră-stră-strănepotul tău te întreabă: „Înainte să mori, spune-mi, ce ar trebui să fac cu viața mea?"

Fă o pauză acum și încearcă să răspunzi cât mai sincer la întrebare în următorul minut. Ai doar un minut, începe acum și, când s-a terminat timpul și ai un răspuns pentru această întrebare, continuă să citești.



Răspunzând la această întrebare, o să identifici ce e important pentru tine, care este esența Soarelui din Universul tău, ce înseamnă viața pentru tine. Este „Forța vieții".

Mulți dintre voi veți răspunde cu afirmații precum: „Nu contează ce faci", „Fii fericit", „Nu-ți face griji" și „Experimentează cât poți de multe".

Oricare ar fi sfatul dat stră-stră-strănepotului tău, este de fapt un sfat pe care ți-l dai ție. Dacă nu trăiești conform acestui precept, care este esența existenței tale, trăiești o minciună. Nu trăi o minciună, te va tulbura mai mult decât orice altceva!

Rezumatul Pietrei Vieții

- Adevărurile vieții sunt afirmații pe care le consideri adevărate despre cum funcționează lumea.
- Valorile sunt principii și idealuri în care crezi.
- Forța vieții este ce crezi tu că înseamnă viața și cum ar trebui trăită.

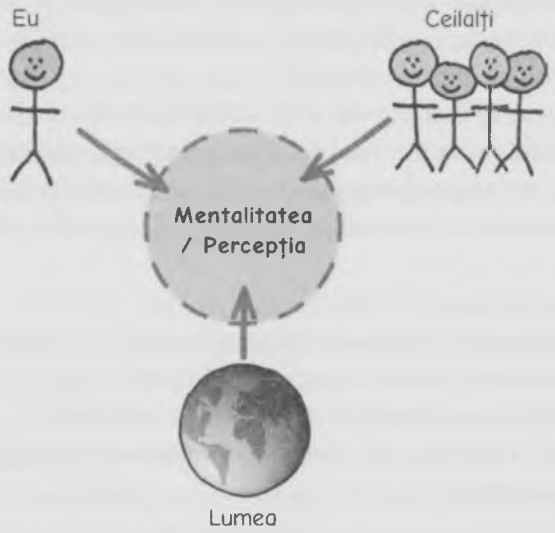
Mentalitatea

Aspectul final al Computerului ca punct de referință este Mentalitatea. Pentru a înțelege o Mentalitate, poate fi de util să punem trei întrebări:

- Cum te vezi pe tine?
- Cum îi vezi pe ceilalți?
- Cum vezi lumea?

Modul în care abordăm viața este puternic influențat de modul în care ne vedem pe noi, pe ceilalți și lumea în care trăim. Aceste trei puncte de vedere reprezintă Mentalitatea pe care o avem. Așadar, Mentalitatea este baza cu care lucrăm când interacționăm cu noi, cu ceilalți și cu lumea.

Mentalitatea se bazează pe percepția
propriei persoane, a celorlalți și a lumii



Aceste credințe tind să apară în grupuri (de Piloți Automați și Gremlini), care se combină pentru a forma o prezentare caracteristică. E important de notat că aceasta nu este personalitatea ta, deși o va influența. Este un traseu din Computer construit pe credințe ce pot fi schimbate.

De exemplu, dacă te vezi pe tine ca o persoană foarte inteligentă, pe care o place toată lumea, iar lumea ca pe un loc plin de oportunități și distracție, atunci ai o Mentalitate care te va face să te trezești în fiecare dimineață simțindu-te bine și anticipând noi experiențe. De asemenea, înseamnă că, dacă întâlnești pe cineva care nu te place, vei gândi că probabil ceva nu este în regulă în lumea lor și că, atunci când vor fi bine, te vor plăcea din nou. După cum îți imaginezi, această Mentalitate

va fi probabil foarte avantajoasă de cele mai multe ori și îți va produce foarte rar dificultăți. Bineînțeles, e foarte probabil să fii o persoană fericită.

Acum să vedem și reversul situației. Să presupunem că tu crezi că nu ești o persoană inteligentă și că trebuie să ascunzi acest lucru, încât ceilalți să nu afle. De asemenea, crezi că ceilalți sunt mai buni decât tine și că, de obicei, încearcă să îți descopere neajunsurile. Și mai crezi și că lumea este un loc ostil, în care trebuie să supraviețuiești în fiecare zi. Având această Mentalitate, nu e nevoie de multă imaginație pentru a anticipa cât de distructivă poate fi pentru tine. Nu vei vrea să încerci nimic nou, de teamă să nu te faci de râs și să nu fii văzut și confirmat ca fiind prost. Poți fi foarte precaut cu alți oameni, adesea respingându-i și găsindu-le defecte, deoarece simți că te privesc de sus. Foarte probabil vei avea puțini prieteni și vei fi deprimat, retrăgându-te dintr-o lume căreia nu simți că îi aparții sau vei deveni o persoană foarte agresivă, simțind mereu că trebuie să îți dovedești valoarea sau să te aperi împotriva celorlalți.

Aceste două Mentalități sunt foarte radicale, dar reprezintă două extreme ale unui spectru în care tindem să ne încadrăm cu toții. Merită să petreci ceva timp gândindu-te la Mentalitatea pe care o ai, deoarece aceasta va afecta Cimpanzeul, Umanul și lucrurile care ajung în Computer prin distorsionarea percepției asupra celor ce se întâmplă în viața de zi cu zi.

Să studiem încă un exemplu extrem pentru a contura și mai precis ideea. Imaginează-ți că ești Miss sau Mister Univers și mergi într-un club; vei intra cel mai probabil simțindu-te optimist/ă și sigur/ă pe tine, mergând încrezător/oare, cu capul sus, dorind să cunoști oameni noi. Acum imaginează-ți că ești o sosie a lui Quasimodo. Nu te vei simți la fel de sigur pe tine și, probabil, te vei strecura înăuntru încercând să eviți

oamenii. Mentalitatea influențează puternic modul în care te porți și te prezinți lumii.

Rezumatul ideilor principale

- Computerul are două funcții principale: derularea de programe automate și sursă de referință pentru Uman și Cimpanzeu.
- Computerul poate fi considerat de 20 de ori mai rapid decât Umanul și de cinci ori mai rapid decât Cimpanzeul.
- Piloții Automați sunt comportamente și convingeri automate constructive și de ajutor.
- Gremlinii sunt comportamente și convingeri automate distructive și contraproductive care pot fi eliminate.
- Goblinii sunt comportamente și convingeri automate distructive și contraproductive care sunt bine fixate.
- Piatra Vieții conține Adevărurile vieții, Valorile și Forța vieții.
- Mentalitatea pe care o ai se bazează pe percepția ta privind modul în care stau lucrurile și, prin urmare, influențează abordarea ta asupra vieții.

Exercițiu recomandat:
Revizuirea Computerului și a Pietrei Vieții

Revizuirea Computerului privind Gremlinii
Deoarece Computerul exercită o influență stabilă atât asupra Umanului, cât și a Cimpanzeului, e importantă revizuirea regulată a conținutului. Caută în viața de zi cu

zi gemenii Gremlini ai Așteptărilor Nerealiste și Contraproductive. Poți fi surprins să afli cât de des se află în spatele multor emoții neplăcute. Dacă te-a supărat ceva, folosește momentul ca semnal de verificare a așteptărilor privind situația sau celelalte persoane implicate. Cimpanzeul tău va avea, cel mai probabil, așteptări foarte mari de la ceilalți. Recunoaște acest lucru și înlocuiește-le cu așteptări Umane. De exemplu, înlocuind așteptarea ca prietenii să fie de acord cu tine, care este a Cimpanzeului, cu așteptarea ca ei să aibă o părere și speranța că vor fi de acord cu a ta, care e așteptarea Umană.

Fă Piatra Vieții vizibilă

Gândește-te la Piatra Vieții și fă-ți timp să lămurești foarte bine ce e scris pe ea. Asigură-te că ai Adevăruri și Valori foarte concrete cu care să lucrezi. Scrie-ți afirmația de Forță a vieții. După ce ai făcut acestea, desenează-ți Piatra Vieții pe un afiș pus undeva la vedere, pentru a-ți aminti în ce crezi și cum vrei să-ți trăiești viața.

5 Luna Călăuzitoare (Partea a doua)

CUM SĂ-ȚI GESTIONEZI COMPUTERUL

Managementul Computerului înseamnă, în principal, introducerea de gânduri și comportamente constructive. Vom studia modul în care putem gestiona Computerul parcurgând aceste patru subiecte principale:

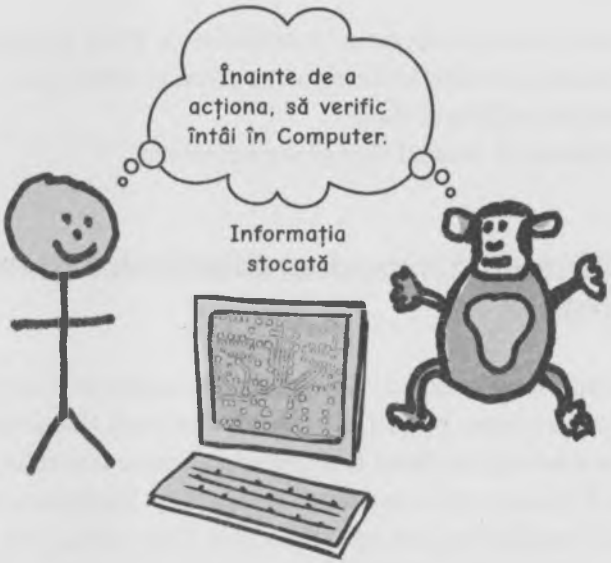
- Identificarea și înlocuirea Gremlinilor cu Piloți Automați
- Blocarea accesului în Computer pentru Gremlini noi
- Perfectarea Pietrei Vieții
- Definitivarea Mentalității și respectarea ei

Identificarea și înlocuirea Gremlinilor cu Piloți Automați

Funcționarea automată se bazează pe convingerile și comportamentele stocate. Pentru ca tu și Cimpanzeul tău să puteți rămâne inactivi și să lăsați Computerul să preia controlul, trebuie să îl programezi corespunzător. Dacă nu funcționează cu ușurință sau dacă nu știe ce să facă, tu și Cimpanzeul tău sunteți alertați și interveniți.

Comportamentele utile și constructive sunt Piloții Automați. Comportamentele problematice și distructive sunt Gremlinii. Așadar, mai întâi trebuie să identifici Gremlinii din Computer și apoi să îi înlocuiești cu Piloți Automați. Amintește-ți

că acest lucru este foarte important deoarece, oricând Umanul și Cimpanzeul primesc informații din afară, întâi caută în Computer dacă există ceva ce ar trebui să știe sau să își amintească înainte de a acționa. Dacă li se dau idei constructive și utile din partea unui Pilot Automat, se vor liniști și vor acționa astfel, dacă primesc informații din partea unui Gremlin distructiv, cel mai probabil vor acționa în conformitate cu acestea. Cel mai probabil, Gremlinul îi va induce Cimpanzeului o stare emoțională puternică și va neliniști Umanul, ceea ce va duce la un rezultat negativ și un comportament regretabil.



Cimpanzeul și Umanul caută întotdeauna în Computer înainte să acționeze

Gremlinii sunt de obicei bine ascunși, deci va fi nevoie să îi cauți. De exemplu, dacă ai o credință ascunsă că nu ești la fel

de bun ca alți oameni, e posibil să nu fie evidentă pentru tine, așa că trebuie să o găsești. Să spunem că aștepți la coadă să îți iei o cafea și cineva se bagă în fața ta. Tu, Umanul, ai vrea să-i spui: „Mă scuzați, dar eram la rând", iar Cimpanzeul ar vrea să-i spună același lucru, dar într-o manieră mult mai agresivă! Dar, înainte ca oricare dintre ei să apuce să spună ceva, amândouă instanțele caută în Computer. Acolo vor găsi Gremlinul care spune: „Nu ești la fel de bun precum ceilalți". Aceasta este o referință pe care Umanul și Cimpanzeul o pot folosi pentru a acționa. Astfel, Gremlinul te oprește să vorbești, deoarece simți că nu ai dreptul sau pentru că îți e teamă de reacția celuilalt.

Acest Gremlin este foarte distructiv și îți compromite capacitatea de a acționa ca un adult. Dar cum ar fi dacă ai avea un Gremlin care spune: „Ești mai bun decât oricine altcineva?" Acest Gremlin îți va da foarte multă încredere în tine, dar poți apărea în ochii celorlalți ca fiind arogant și dominator, ceea ce este, pe termen lung, la fel de nociv ca primul Gremlin.

Gremlinii trebuie înlocuiți cu Piloți Automați

Dacă poți recunoaște acești Gremlini, atunci îi poți elimina. Pentru a înlocui un Gremlin trebuie să introduci un Pilot Automat. Cu alte cuvinte, dacă ai o convingere problematică, trebuie să o înlocuiești cu o convingere utilă. În cazul nostru, acea convingere utilă ar putea fi: „Toți oamenii sunt egali și demni de respect". Dacă acest Pilot Automat ar rula în mintea ta în exemplul de mai sus, când cineva se bagă în fața ta, Umanul și Cimpanzeul ar căuta în Computer și ar vedea Pilotul Automat care spune: „Cu toții merităm respect" și oricare dintre ele ar putea spune ceva. (Să sperăm că Umanul ar reduce

la tăcere Cimpanzeul spunându-i: „Lasă-mă să mă ocup eu de asta în mod civilizat!")

Găsirea Gremlinilor

Un Gremlin care rulează va genera întotdeauna o experienţă neplăcută, care va fi ori o emoţie dezagreabilă, ori un rezultat negativ. Acest lucru înseamnă adesea că Gremlinul te va opri să faci ceva ce vrei sau te va pune să faci ceva ce nu vrei să faci. Doar tu poţi decide dacă o convingere a ta e sau nu problematică, în funcţie de ce anume te face fericit şi de cum vrei să-ţi trăieşti viaţa.

Pentru a-ţi găsi Gremlinii, gândeşte-te la un moment în care ai avut o emoţie pe care nu ţi-ai dorit-o. Aceasta e, de obicei, o emoţie negativă – oamenii de obicei nu se plâng că sunt prea fericiţi sau bucuroşi! O asemenea emoţie ar putea fi: furie, frustrare, supărare sau dezamăgire. Apoi retrăieşte situaţia. Ce s-a întâmplat? Ce făceai? Ce făceau ceilalţi? La ce te gândeai? Concentrează-te la ceea ce te gândeai şi întreabă-te dacă gândul a fost de ajutor sau nu. De asemenea, a fost un gând sincer sau nu? Dacă îţi produce o emoţie negativă, e foarte probabil să fie un Gremlin problematic şi ar putea fi eliminat. Gremlinii şi Cimpanzeul sunt greu de diferenţiat dacă spun amândoi acelaşi lucru. Asta nu este foarte surprinzător, deoarece Cimpanzeul l-a introdus de fapt pe Gremlin în Computer! Cimpanzeul gândeşte aici şi acum. Gremlinul doar repetă sub forma unei convingeri ceva ce a spus mai demult Cimpanzeul. De exemplu, cineva îţi cere să îl ajuţi cu ceva. Cimpanzeul poate reacţiona pe loc cu o emoţie negativă sau un Gremlin îţi poate reaminti că în toate dăţile în care ţi s-a cerut ajutorul era vorba de multă muncă şi, prin urmare,

Gremlinul îți va oferi automat o stare negativă din cauza acestei convingeri negative.

Eliminarea Gremlinilor

Să dăm un exemplu frecvent de înlăturare a unui Gremlin și transformarea lui într-un Pilot Automat.

Te poți plânge că nu poți spune „nu" oamenilor și acest lucru ajunge, într-un final, să te deranjeze, pentru că te încarci cu prea multe, sau să te simți un pic furios pentru că ai mai multă treabă de făcut. Gremlinul este comportamentul inadecvat de a spune „da" oricând ți se cere ceva. În spatele acestui comportament stau alți Gremlini, care sunt convingeri distructive, și trebuie să îi descoperim.

Pentru a găsi Gremlinii care te fac să spui „da", încearcă să îți pui două întrebări:

- Ce crezi că transmite despre tine dacă îi spui cuiva „nu"?
- Care sunt consecințele dacă spui „nu" cuiva?

Dacă răspunsurile tale sunt ceva în genul: „Dacă spun «nu», atunci acest lucru înseamnă că sunt egoist și consecințele ar fi că sunt văzut ca leneș", atunci acești doi Gremlini fac ca Umanul din tine să ia decizii nepotrivite.

Încearcă să înlocuiești acești Gremlini cu niște adevăruri. De exemplu:

- Să spui „nu" este răspunsul adecvat al unui adult care își respectă limitele de efort și propria persoană.
- Să spui „nu" este un gest puternic pe care îl poate face o persoană echilibrată.

- Oamenii care sunt realiști vor accepta să fie refuzați și apreciază dreptul tău de a spune „nu".
- Oamenii îi respectă pe cei care pot spune „nu".

Un mod util de a începe să nu mai spui „da" la orice este să întrerupi ciclul devreme. Când ești rugat să faci ceva, oferă Umanului o șansă să chibzuiască prin formularea unui răspuns automat de tipul: „Să mă gândesc un pic dacă pot să găsesc timp și pentru asta" sau „Să mă gândesc dacă e cazul să fac eu asta". Odată ce te obișnuiești să răspunzi astfel, oprindu-te din alte reacții și anunțând că ai nevoie de timp, ceilalți vor respecta acest lucru și vei avea o șansă de a lua decizii înțelepte.

Gremlinii pot solicita timp și eforturi susținute pentru a fi eliminați, dar perseverența dă rezultate. Numărul de „adevăruri", sau Piloți Automați, care trebuie să ajute la rezolvarea acestei probleme este destul de mare. Pentru ca procesul să dea rezultate, trebuie să descoperi aceste adevăruri și să le întărești continuu până când vor fi fixate ferm în Computer și devin o a doua natură. Reluând exemplul de mai sus, cea mai mare parte a oamenilor va înțelege și va accepta dacă spui că nu îi poți ajuta. Nu există medalii pentru cei ce spun mereu „da" și apoi se supără din cauza asta. Faptul că recunoști că ai probleme cu a spune „nu" înseamnă că e nevoie de o schimbare.

Trebuie să decizi care este „adevărul" tău

Să ne gândim la o mamă care se enervează în mod repetat pe fiica sa adolescentă din cauza camerei dezordonate, dar care nu își dorește această emoție. Această furie și dezordinea îi afectează relația. Mama s-ar putea întreba: „Care sunt credințele proprii care mă fac să mă enervez?"

Convingerile care provoacă furia ar putea fi:

- Fiica mea este leneșă, dacă nu își face curat în cameră.
- Dacă în cameră nu e curat, vor apărea microbi și microbii sunt dăunători.
- E casa mea și astea sunt regulile.

Ar putea apoi să își testeze aceste convingeri pentru a vedea dacă sunt sau nu adevărate. Chiar dacă încă crede că sunt adevărate, se poate întreba:

- Ce e mai important, o bătălie pentru o cameră sau o relație bună cu fiica mea?
- Există o altă modalitate de abordare a acestei probleme?

Mama nu se poate aștepta ca furia ei să nu provoace o reacție a fiicei sale, care poate că nu este cea pe care și-o dorește. Mama își poate schimba convingerile de mai sus și le poate înlocui cu unele mai utile, cum ar fi:

- O cameră dezordonată nu înseamnă că persoana este leneșă, poate fi doar o persoană dezordonată, care din întâmplare e un adolescent.
- Fiica mea învață să fie un adult și învață cel mai bine acest lucru descoperind singură ce înseamnă asta.
- Dacă îi explic că o cameră dezordonată mă supără, e posibil să vrea să facă curat pentru mine.
- Este casa mea, dar este camera fiicei mele.

Bineînțeles că mama poate alege să se enerveze și să forțeze respectarea regulilor și acest gest să dea rezultate. Dar nu se poate plânge că, în urma deciziei de a pune regulile mai presus de relația cu fiica sa, relația bună va dispărea.

Acest exemplu ne arată că noi, cu toții, trebuie să hotărâm singuri ce vrem, cum vrem să ne purtăm și în ce vrem să credem. Acestea sunt alegeri și, ca toate alegerile, comportă consecințe. Doar tu te poți decide cum vrei să te porți în lumea ta. Dacă vrei ca lucrurile să se schimbe, trebuie să privești lucrurile în mod diferit. Dacă nu vrei să îți schimbi convingerile, atunci Gremlinul va persista și trebuie să accepți consecințele.

Amintește-ți că, după ce ai identificat convingerile din spatele emoțiilor negative, trebuie să le înlocuiești cu altceva. Încearcă să creezi un nou gând automat – un Pilot Automat sau un alt traseu – în creier. Trebuie să înlocuiești Gremlinul cu o afirmație tip Pilot Automat pozitivă și trebuie să te gândești la acest proces în mod constant, repetând până devine reacție automată.

Mamele au nevoie în continuare de o viață

Un Gremlin des întâlnit, introdus de Cimpanzeii femei, provine din instinctul matern. Acesta este convingerea că singurul rol pe care ea îl are este să aibă grijă de copil și familie. Cimpanzeul ar fi putut programa Computerul să aibă un Gremlin care spune: „Trebuie să pui familia pe primul loc în orice moment, altfel ești o mamă rea." Consecința este că mama își petrece tot timpul având grijă de familie și nu mai are timp pentru ea însăși. Orice face pentru ea o determină să se simtă vinovată. Aceasta nu este o credință utilă sau sănătoasă și provoacă întrebarea: ce exemplu îi va oferi fiicei sale dacă va deveni mamă?

Înlocuirea Gremlinilor

Să presupunem că ești în drum spre muncă și intri cu mașina în oraș. Ai plecat de acasă la timp și toate merg bine. Brusc dai de un șofer care a ieșit din parcare cu spatele în mijlocul străzii. Mașina s-a oprit și nu mai merge, blocând drumul. Acum stai la coadă și traficul s-a oprit. Timpul trece și șoferul respectiv, dintr-un motiv oarecare, nu mișcă mașina. Mașinile de pe sensul opus nu îți permit depășirea, așa că rămâi blocat. Au trecut zece minute și îți dai seama că deja întârzii la muncă. Știi și că șeful are prea puțină toleranță pentru cei care ajung cu întârziere. Cum ai reacționa?

O persoană obișnuită ar face ceva de genul:

Întâi Cimpanzeul începe să comenteze: „Ce face idiotul ăsta?"; „De ce nu-și mută mașina?"; „Cred că își dă seama că o să întârziem cu toții"; „Super, exact ce îmi mai trebuia" ș.a.m.d.

Umanul încearcă să calmeze Cimpanzeul cu gânduri de tipul: „N-are ce să facă"; „Nu o face intenționat"; „O să fie bine în curând".

Pe măsură ce trece timpul, Cimpanzeul e din ce în ce mai pornit și Umanul pierde controlul. Acum ambii caută în Computer să vadă care sunt convingerile. Sunt Gremlini sau Piloți Automați?

Gremlinii vor fi convingeri precum:

- Mă așteptam să merg la muncă fără să fiu oprit.
- Am plecat devreme, deci așa ceva este inacceptabil.
- Nimic nu trebuie să meargă prost în lumea mea.
- Dacă ceva merge prost în lumea mea din cauza altcuiva, ar trebui să mă enervez.
- Ar trebui să am control asupra drumului spre muncă.

- Dacă s-a petrecut ceva în afara controlului cuiva, tot el (sau ea) e de vină.

Acestea sunt credințe destul de ridicole când te gândești la ele, dar, în cazul în care le ai în minte, nu e de mirare că Cimpanzeul se enervează și mai tare după ce vorbește cu acești Gremlini care îi spun lucruri absurde.

Să inversăm aceste convingeri și să oferim niște Piloți Automați adevărați, eliminând Gremlinii. Contra convingerile ar fi:

- Sper că ajung la muncă fără să fiu oprit pe drum, dar nu am nicio garanție.
- Mă pornesc devreme, dar asta nu înseamnă că voi ajunge la timp.
- Nu pot să mă aștept ca lucrurile să iasă bine întotdeauna în lumea mea.
- Dacă cineva face în lumea mea ceva care nu mă ajută, nu trebuie să mă înfurii, ci pot rezolva problema cu calm.
- Nu am control asupra drumului spre muncă.
- Dacă ceva este în afara controlului meu, nu pot fi considerat vinovat pentru asta.
- Dacă șeful meu se supără că am întârziat, îi pot face față.

Dacă în Computer existau acești Piloți Automați, atunci, în momentul în care Cimpanzeul începea să se enerveze sau să se supere, ar fi putut căuta în Computer și ar fi recunoscut că reacția era inadecvată, calmându-se. Totuși acest proces trebuie consolidat prin exersarea acestor reacții, astfel încât traseele din Computer să fie mai puternice și să le elimine pe cele contraproductive.

Un Gremlin uriaș numit „TREBUIE"

Un Gremlin distructiv des întâlnit este adus pe lume de cuvântul „trebuie". Gremlinii sunt adeseori afirmații ce conțin cuvinte rigide, de tipul „ar trebui" sau „trebuie". Gândește-te cu grijă înainte de a folosi aceste cuvinte, deoarece sunt nepotrivite și pot fi foarte dăunătoare.

„Toată lumea ***ar trebui*** să fie politicoasă cu mine dacă eu sunt politicos cu ea."

Dacă această convingere există în Computer, iar Cimpanzeul caută în Computer când cineva nu este politicos cu tine, cel mai probabil te va face să te simți furios, frustrat sau rănit. În realitate, oamenii nu au neapărat aceleași valori ca tine și nu își trăiesc viața în conformitate cu convingerile tale. Acceptând acest fapt, poate vei vrea să înlocuiești Gremlinul cu un Pilot Automat. Înlocuind cuvântul „ar trebui" cu „ar putea", vei avea o afirmație adevărată cu care e mai ușor să trăiești. Astfel, Pilotul Automat ar deveni: „Toată lumea ar putea fi politicoasă cu mine dacă și eu sunt politicos." Dacă acest lucru nu se întâmplă, nu ești dezamăgit sau surprins.

Iată câteva exemple la care să vă gândiți. Să ne uităm la diferențele dintre sentimentele create de cele două afirmații schimbând cuvintele între ele.

AR TREBUI	AȘ PUTEA
Ar trebui să mănânc rezonabil tot timpul.	Aș putea să mănânc rezonabil tot timpul.
Ar trebui să fiu mai organizat.	Aș putea să fiu mai organizat.
Ar trebui să-mi gestionez mai bine Cimpanzeul.	Aș putea să-mi gestionez mai bine Cimpanzeul.

Diferența dintre cele două afirmații este că folosirea lui „ar trebui" evocă adesea ideea de judecată, ordin, vină sau sentimentul unui eșec, pe când „aș putea" trezește, de obicei, idei legate de posibilitate, speranță, opțiune, alegere, deținerea puterii și potențial de schimbare. Cuvântul echivalent pentru „trebuie" este „s-ar putea". Încearcă și tu câteva asemenea modificări ale afirmațiilor.

E rezonabil să ai anumite așteptări despre ce **s-ar putea** întâmpla, dar poate fi nerezonabil să pretinzi că aceste așteptări **trebuie** să se întâmple. Evident că există anumite ocazii în care termenii „trebuie" sau „ar trebui" ar fi mai adecvați, așa că nu sugerez să îi eliminăm complet din vocabular!

Dansând cu Gremlinii

Când mai mulți Gremlini se adună, poate fi greu să îi separi. Fiecare Gremlin pare să întărească un alt Gremlin. Pe măsură ce sari de la o convingere distructivă la alta, ajungi să dansezi cu Gremlinii.

De exemplu, să presupunem că vei întâlni câteva rude ale partenerului sau partenerei tale. Computerul tău are câțiva Gremlini care încep să se trezească și să îți vorbească. Acest lucru va agita Cimpanzeul. Gremlinii ar putea fi următorii:

- Trebuie să fac o impresie bună.
- Voi fi judecat.
- E puțin probabil să avem ceva în comun.
- Dacă mă fac de râs, vor crede că sunt prost.

Toate acestea pot fi convingeri adevărate, deși distructive, care vor dansa împreună.

Modul în care poți recunoaște Gremlinii și modul în care lucrează împreună sunt să îi scrii pe măsură ce apar. Scrierea lor pe hârtie înseamnă că poți lucra la eliminarea lor unul câte unul. Încercarea de a-i învinge pe toți odată este puțin probabil să aibă succes, deoarece fiecare are nevoie de un răspuns specific, bazat pe adevăr și logică, pentru a fi eliminat și înlocuit cu un Pilot Automat (adevărul acceptabil).

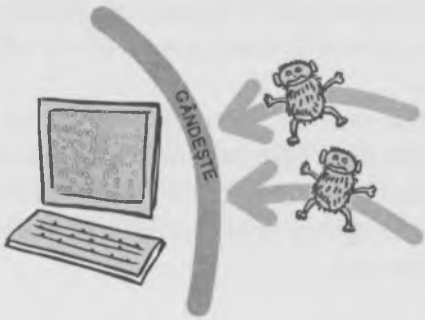
În acest caz, să trecem la treabă!

Răspunsurile pe care le dai trebuie să sune veridic, altfel nu vor putea înlocui Gremlinii. Așadar, trebuie să gândești pentru fiecare un răspuns suficient de puternic, bazat pe adevăruri pe care tu le crezi. Când ți-ai găsit răspunsurile, scrie-le undeva și amintește-ți de ele până se imprimă în modul tău de gândire. Numai nu încerca o spălare pe creier sau păcălirea cu lucruri pe care nu le crezi, deoarece nu vei reuși să oprești Gremlinii.

Poate fi nevoie de mai multe săptămâni sau luni pentru introducerea unui Pilot Automat și înlăturarea Gremlinului. Gremlinii au obiceiul prost de a reveni, așa că fii cu ochii pe ei. Trebuie să fii vigilent și să încerci să îi elimini de fiecare dată când îi recunoști.

GREMLIN	ÎNLOCUIEȘTE CU UN PILOT AUTOMAT
Trebuie să fac o impresie bună.	Pot să fiu doar eu însumi și părerea pe care și-o formează depinde doar de ei.
Voi fi judecat.	Mă vor întâlni și nu pot controla dacă mă vor judeca sau nu, dar pot să mă bucur să fiu eu însumi.
E puțin probabil să avem ceva în comun.	Nu contează dacă avem sau nu ceva în comun; pot oricând să îi întreb despre ei și să îi ascult.
Dacă mă fac de râs vor crede că sunt prost.	Dacă mă fac de râs, nu va fi intenționat; tot ce pot face este să fiu cât pot de bine și ce părere își vor forma ei depinde numai de ei.

Blocarea accesului unor Gremlini noi în Computer



Introducerea unor Piloți Automați sau Gremlini în Computer se face prin experiență, inclusiv discuții și educație. Așa că, de câte ori trăiești ceva, vei interpreta. Dacă interpretezi într-un mod negativ și contraproductiv, în Computer vor apărea Gremlini ca referințe pentru situații similare. Dacă interpretezi evenimentul sau experiența într-un mod pozitiv sau constructiv, în Computer sunt introduși Piloți Automați. **De aceea e foarte important ca, la introducerea în Computer, să te gândești cu atenție la toată experiența prin care ai trecut și să o interpretezi corect.**

De exemplu, dacă mergi la muncă și cineva este aspru și rece cu tine, e ușor ca Cimpanzeul să interpreteze emoțional acest lucru și să tragă concluzii pripite, cum ar fi: „Persoana aceasta nu mă place"; „Ceva nu e în regulă cu ea"; „Ceva e în neregulă cu mine"; „Știam că nu mă place nimeni". Există posibilități infinite de interpretare.

Umanul, fiind logic, cel mai probabil va gândi diferit și mai degrabă în genul lui: „Nu sunt sigur de ce este rece cu mine, ar fi bine să aflu" sau „Nu contează cu adevărat pentru mine, cât timp eu rămân politicos", sau „Poate ceva nu este în regulă și nu se simte bine sau își face griji în legătură cu ceva", sau „Poate l-am supărat cu ceva și ar fi bine să îmi cer scuze". Lista este, din nou, infinită.

Ideea este că, dacă ascultăm de Cimpanzeu, în mod inevitabil vom introduce Gremlini noi în Computer și îi vom întări pe cei vechi. Dacă urmăm Umanul și reducem Cimpanzeul la tăcere, atunci vom încerca mai întâi să căutăm adevărul situației și apoi să permitem introducerea de Piloți Automați în Computer. Aspectul-cheie este să nu asculți de Cimpanzeu, ci de Uman și să verifici mai întâi faptele. Acest lucru va introduce ulterior Piloți Automați în Computer pentru referințe viitoare.

Folosind exemplul de mai sus, când vorbești cu persoana respectivă, poți afla că avea o durere de cap și își cere scuze pentru impresia de răceală. Acum poți introduce un Pilot Automat în Computer, în care se spune: „Oricând cineva pare distant, verifică ce se întâmplă înainte să tragi concluziile."

Pe de altă parte, mergând la extreme, să presupunem că persoana e împotriva ta, spune că nu te place și că are de gând să fie nepoliticoasă cu tine. Măcar poți introduce în Computer un Pilot Automat nou care spune: „Nu toată lumea o să mă placă și trebuie să trăiesc cu asta, iar uneori, orice aș face, nu voi câștiga".

În ambele cazuri, ideea principală spune că este important să recunoști interpretările și modul de gândire ale Cimpanzeului și ale Umanului.

> ***Idee principală***
> *Umanul nu are întotdeauna dreptate și Cimpanzeul nu se înșală întotdeauna.*

Informațiile productive sau contraproductive sunt introduse în Computer atât din partea Cimpanzeului, cât și a Umanului. De obicei, Umanul introduce Piloți Automați, iar Cimpanzeii introduc Gremlini, dar există excepții. Dacă Umanul primește informații pe care nu le înțelege sau nu le poate înțelege, atunci folosirea logicii poate duce la o analiză incorectă a informațiilor și la introducerea neintenționată a unui Gremlin în Computer. De exemplu, te poți duce să te întâlnești cu medicul de familie, care se enervează și îți spune că pierde timpul cu tine. În același an, mergi la un alt medic de familie, care se enervează și el și îți spune că își pierde timpul cu tine. Logica Umanului interpretează situațiile zicând că eu fac medicii să-și piardă timpul cu mine, deoarece nu se pot înșela amândoi, dar

e posibil ca, de fapt, să fi întâlnit doi doctori foarte nepotriviți și, de fapt, nu îi făceai deloc să-și piardă timpul. Dar Umanul a folosit logica pentru a interpreta eronat ce s-a întâmplat și a introdus un Gremlin în Computer, care spune că, atunci când merg la doctor, îi fac să își piardă timpul cu mine.

În mod similar, gândirea emoțională a Cimpanzeului poate fi corectă și poate introduce un Pilot Automat. De exemplu, întâlnești pe cineva pe care Cimpanzeul îl interpretează emoțional, prin limbajul trupului, și îți spune că nu are încredere în el. Cimpanzeul poate să aibă dreptate și introduce în Computer: „Persoana aceasta nu e de încredere, ai grijă". Dacă Cimpanzeul are dreptate în interpretarea lui, este de fapt un Pilot Automat și ar fi înțelept să îl asculți.

Perfectarea Pietrei Vieții

Scopul ordonării Universului este de a lăsa Soarele, care este în centrul Universului, să fie punctul de convergență al tuturor lucrurilor. Acest Soare este alcătuit din convingerile tale despre ce este viața și se referă la împlinirea de sine. Mulți oameni au, bineînțeles, o convingere puternică, și aceasta va reprezenta sensul vieții lor, iar cea mai mare parte – dacă nu chiar toate – a valorilor lor se va baza pe această credință. Iar în cazul în care ai convingeri religioase puternice, e cazul să îți clarifici foarte bine care sunt aceste convingeri și să te asiguri că ești în acord cu ele și îți trăiești viața respectându-le.

Dacă nu ai convingeri religioase puternice, trebuie să-ți definești ce simți tu ca fiind scopul ultim pe care vrei să-l îndeplinești, iar acesta va defini Forța Vieții. Mulți oameni, indiferent de credințele lor, sunt de acord că viața înseamnă împlinire de sine și obținerea fericirii. Doar tu poți decide ce e important pentru tine.

Idee principală
Piatra Vieții este cheia stabilității întregului Univers.

Stabilirea Mentalității și punerea ei în practică

Testarea Mentalității prin diferite experimente se poate dovedi valoroasă. Pe când lucram în spital cu un grup de studenți la medicină, am încercat un experiment. Mai mulți studenți au fost rugați să se poarte ca și cum ar fi directorul medical al spitalului. Studenții au fost apoi observați pentru a vedea ce făceau. Cei mai mulți s-au plimbat pe mijlocul holurilor spitalului, salutând personalul și pacienții cu un „Bună dimineața" politicos și au fost văzuți inițiind interacțiunea.

Apoi i-am rugat să meargă din nou pe holuri, dar de data asta ca și cum ar fi un om de serviciu având un contract de muncă cu durată limitată, care va expira în curând. De data aceasta, cei mai mulți studenți au fost văzuți mergând pe hol pe lângă pereți, fără a interacționa cu cei pe lângă care treceau. Studenții nu știau că le este observat comportamentul din spital. Când le-a fost arătată schimbarea de comportament în funcție de percepția pe care o aveau despre propria persoană au fost foarte surprinși.

O modalitate de a vedea cum le apari celorlalți este de a urmări efectele pe care le ai asupra lor. Te văd ca pe o companie plăcută? Se simt energizați când te întâlnesc? Hotărăște ce gânduri despre tine însuți sunt constructive și care sunt distructive. Asigură-te că ai așteptări realiste de la tine.

Amintește-ți: valorile pe care le deții vor fi probabil mult mai importante decât modul cum arăți sau ce poți realiza.

> ***Idee principală***
> *Prietenii adevărați ne apreciază pentru valorile și personalitățile noastre, nu pentru realizările, poziția sau posesiunile noastre.*

Dacă tu consideri că valorile și atitudinile sunt lucrurile importante din viață, atunci fă-le să fie clare și lucrează cu ele când vrei să dezvolți o imagine de sine, deoarece ele sunt importante pentru tine și te definesc. Nu spun că nu ar trebui să obținem lucruri sau să avem posesiuni și să ne simțim bine cu acestea, ci doar că ele trebuie să fie în armonie cu valorile tale. Dacă valorile tale se bazează pe caracteristici specifice ale personalității tale și pe anumite puncte de vedere, atunci asigură-te că aloci timp pentru a le dezvolta.

Poți verifica oricând cum ești văzut întrebând câțiva prieteni, dar fii pregătit pentru câteva adevăruri inconfortabile. Dacă primești comentarii care par destul de critice, atunci măcar ai un punct de la care să pornești în schimbarea acestor percepții.

Mentalitatea nu este doar despre percepția pe care o ai despre tine, ci și cum percepi lumea și pe ceilalți. Voi lua cele două extreme pentru a demonstra această idee.

Să începem cu o persoană care crede că lumea în care trăiește îi aparține. Va fi încrezătoare și asertivă, deoarece este lumea sa. Bineînțeles, deși nimeni nu deține planeta Pământ, fiecare dintre noi deținem propria lume. Noi hotărâm în mare măsură cum e condusă și cine poate intra în ea.

Acum să studiem și persoana care crede că se află în lumea altcuiva și nu își are locul său acolo. Această persoană nu va avea asertivitate și se va simți că nu are niciun drept să se afle acolo. Acest lucru va produce cel mai repede nefericire și sentimentul că trebuie să se protejeze, văzând lumea ca pe un loc periculos și amenințător. Poate merge chiar mai departe, simțind că trebuie să își apere colțul propriu, deoarece alții o persecută. Îți poți imagina multe alte convingeri care pot apărea doar ca rezultat al percepției că lumea aparține altora. Cea mai mare parte dintre noi ne situăm undeva la mijloc între aceste două poziții, dar putem aluneca spre oricare dintre ele dacă nu suntem atenți.

Rezumatul ideilor principale

- E vital să menții Computerul în stare de funcționare corectă.
- Poți căuta și înlocui Gremlinii cu Piloți Automați.

- Piatra Vieții este cea mai puternică zonă din mintea ta.
- Piatra Vieții este ceva la care poți lucra.
- Întărirea Pietrei Vieții prin efortul de a o face vizibilă în fiecare zi are o influență stabilizatoare majoră asupra ta.
- Poți alege Mentalitatea potrivită pentru a aborda viața.

Exercițiu recomandat:
Managementul Computerului

Înlocuiește Gremlinii „ar trebui" cu Piloți Automați „aș putea"
Dacă treci prin stări de stres și presiune, încearcă să vezi dacă în spatele lor se află Gremlinul „ar trebui" și dacă acesta este adecvat. Înlocuiește-l cu un Pilot Automat „aș putea" și gândește-te la emoțiile diferite pe care ți le produce. Acest exercițiu trebuie să fie făcut în mod repetat dacă vrei să introduci Pilotul Automat în Computer astfel încât să ajungă să opereze fără intervenția ta.

Stabilizatorul suprem
Nu pot sublinia suficient de mult cât de important este să te reîntorci la Piatra Vieții și, dacă este necesar, să o perfectezi și să redesenezi afișul. Când ea va deveni limpede pentru tine, va exercita influența cea mai importantă asupra Cimpanzeului, Umanului și întregii tale existențe. Amintește-ți că ***Piatra Vieții este, de departe, cel mai puternic stabilizator pentru Mintea Psihologică și, într-adevăr, pentru întregul tău Univers.***

6 Personalitatea și mintea (Partea a doua)

CUM FUNCȚIONEAZĂ MINTEA ȘI CUM ÎȚI INFLUENȚEAZĂ PERSONALITATEA

Acum înțelegi cei trei creieri din capul tău: Umanul, Cimpanzeul și Computerul. În continuare ne putem uita la modul în care Luna Călăuzitoare (Computerul) stabilizează Planeta Divizată (confruntarea dintre Uman și Cimpanzeu). Pentru a optimiza sistemul, poți învăța să redirecționezi fluxul sangvin din creier și să operezi cu Cimpanzeul, cu Umanul sau cu Computerul, în funcție de care e mai potrivit pentru sarcina dată. De asemenea, îți poți analiza personalitatea, poți să înțelegi cum este alcătuită și să o dezvolți.

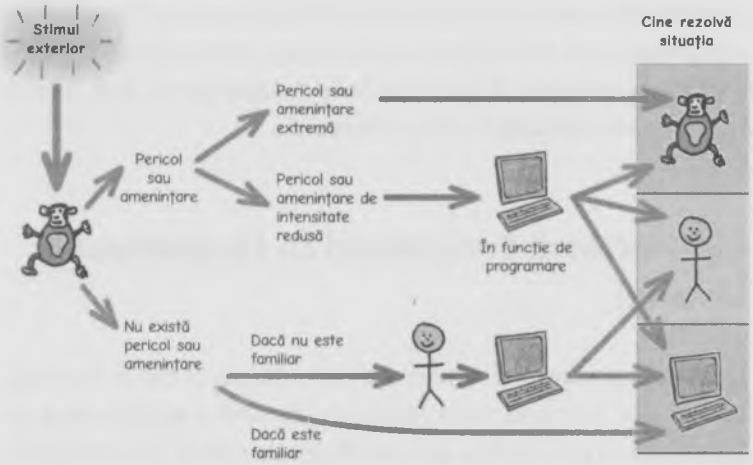
Cum lucrează Computerul cu Cimpanzeul și Umanul

Dacă Cimpanzeul și Umanul sunt relaxați și nu-și fac griji, atunci vor lucra în mod automat cu Computerul, ceea ce înseamnă că poți realiza sarcini zilnice de rutină fără efort conștient, deoarece Computerul funcționează pe un program automat. Dar dacă apar circumstanțe periculoase sau neobișnuite, atunci Cimpanzeul sau Umanul se vor trezi și vor prelua controlul.

Cum procesează Cimpanzeul, Umanul și Computerul informațiile din exterior

Diagrama de mai jos ne arată că procesul este declanșat de percepția Cimpanzeului în legătură cu existența unui pericol. Partea creierului care va aborda situația depinde de doi factori principali:

- Dacă Cimpanzeul percepe un pericol sau o amenințare
- Dacă Umanul este familiarizat sau nu cu situația



Rezultatul final ne arată că, în caz de pericol extrem, Cimpanzeul va prelua controlul. Când amenințarea este mai puțin severă, Cimpanzeul va căuta mai întâi în Computer ca să vadă ce e stocat acolo. Dacă Computerul nu liniștește Cimpanzeul, acesta va prelua controlul. Dacă Cimpanzeul e liniștit, vor acționa Umanul sau Computerul. În circumstanțe-

le în care Cimpanzeul nu percepe niciun pericol, va lăsa totul pe mâna Umanului sau Computerului. Pentru a da un exemplu simplu despre cum interacționează cei trei creieri, vom studia pe cineva care cântă la pian.

Pianistul

Să presupunem că pianistul cântă piesa lui preferată, o știe bine și a mai cântat-o de multe ori. Sarcina este ferm programată în Computer și acesta poate să facă degetele să apese clapele fără prezența vreunui gând. Funcționează pe modul automat. Să presupunem că și Umanul e relaxat și bine, Cimpanzeul este un animal încordat și Computerul își face treaba. Putem studia trei scenarii.

Primul scenariu

Intru în încăpere și nu sunt o amenințare pentru persoană, care continuă să cânte la pian. O întreb dacă vrea o cană de cafea, iar Umanul ei răspunde cu da sau nu. Computerul continuă să cânte piesa fără întrerupere. Cimpanzeul doarme, deoarece nu e nicio amenințare. Umanul e relaxat și îi permite Computerului să aibă controlul.

Al doilea scenariu

Intru în cameră și îi spun persoanei: „Îmi poți explica cum îți miști degetele pe toată claviatura pianului?" De data aceasta, deoarece nu sunt o amenințare, ceea ce înseamnă că Cimpanzeul se odihnește, am rugat Umanul să gândească. Umanul s-a trezit și fluxul sangvin din creier se îndreaptă acum către el. Gândește acum foarte lent (de 20 de ori mai încet decât Computerul). Umanul trebuie să rezolve mai multe lucruri în același timp, așa că începe să facă greșeli. Persoana se oprește și spune: „Nu pot gândi atât de rapid, dar, dacă doar

mă urmărești, pot cânta cu ușurință". Apoi reia de unde s-a oprit și imediat cântă din nou bine. (Umanul nu este cel mai bun loc în care să trimiți fluxul sangvin dacă trebuie să gândești rapid sau să realizezi o sarcină familiară!)

Al treilea scenariu

Intru în cameră împreună cu un grup de pianiști celebri și îi spun persoanei: „Doar vrem să vedem cât de bine cânți la pian", apoi mă sprijin de pian și privesc cu insistență. De data aceasta, Cimpanzeul din pianist se va trezi și va intra în panică, deoarece percepe un pericol. Așa că fluxul sangvin este direcționat către Cimpanzeu. Cimpanzeul este acum emoțional și imprevizibil ; el va începe conversația, de obicei se va apăra și va trece în fața Umanului. „Nu sunt în formă maximă astăzi" ar fi un răspuns tipic din partea Cimpanzeului, urmat ori de o oprire din cântat, ori de manifestarea unui Cimpanzeu care încearcă să cânte la pian, ceea ce nu sună prea bine!

Provocarea matematică

Iată un alt exemplu, și de data aceasta vom demonstra cum cei trei creieri încearcă să lucreze împreună. Computerul gândește cel mai rapid, deoarece are toate lucrurile deja stocate în memorie. Dacă cineva îți cere să faci o înmulțire simplă, cum ar fi trei ori trei, atunci răspunsul ar veni imediat, deoarece este stocat în Computer. Cimpanzeul nu s-ar simți atacat, deoarece e un calcul simplu.

În schimb, dacă ți s-ar cere să faci 13 ori 17, presupunând că nu știi răspunsul, atunci ar trebui să te oprești și să te gândești, folosind Umanul, cu ajutor din partea Computerului. Dacă ai face acest calcul în fiecare zi, în curând ai ști rezultatul pe de rost și ar deveni automat. Cu cât repeți mai mult acțiunile, cu atât devin mai automate, robuste și rapide.

Dacă ți s-ar cere acum să faci un calcul complicat în fața unui grup de străini, atunci foarte probabil fluxul sangvin din creier va merge direct către Cimpanzeu, deoarece te simți amenințat. Cine știe ce va face acum Cimpanzeul! Poate țipa, poate râde sau poate să refuze, pur și simplu, implicarea. Ce știm sigur este că, atunci când te simți amenințat, sângele va circula întâi către Cimpanzeu și abia apoi către Uman sau Computer. Înseamnă că în acest exemplu, dacă vrei să efectuezi corect înmulțirea, ar trebui întâi să gestionezi Cimpanzeul, apoi să îi ceri Umanului să introducă răspunsurile corecte în Computer și să îl faci să le învețe bine.

Cum se poate schimba acest program implicit?

După ce am înțeles cum funcționează mașinăria, putem învăța cum să intervenim ca să o facem să lucreze în avantajul nostru.

Există trei modalități principale de ajustare a modului în care mașina operează cu informația. Prima este intervenția Umanului prin gestionarea Cimpanzeului, pentru a o opri să acționeze conform gândurilor ei; a doua este prin obținerea de ajutor de la alții; a treia este folosirea Computerului pentru a gestiona Cimpanzeul.

Intervenția Umanului

Iată mai jos ilustrația pe care am folosit-o în capitolul despre Uman și Cimpanzeu. De data aceasta am adăugat o linie de intervenție. **Nu poți opri Cimpanzeul să reacționeze la**

orice se întâmplă (după cum ne arată primul pas pe amândouă căile de urmat), dar îl poți opri să acționeze pe baza acestor reacții.

După ce Cimpanzeul reacționează la o experiență și urmează să folosească gândirea emoțională pentru a înțelege situația, Umanul trebuie să intervină. Umanul trebuie să utilizeze „fapte" și „adevăr" pentru a orienta persoana spre gândirea logică și să oprească Cimpanzeul să avanseze în gândirea emoțională.

Piciorul fracturat și vacanța pierdută

Iată un exemplu practic. Tony a rezervat o vacanță în străinătate cu prietenii și o așteaptă cu nerăbdare. Cu o săptămână înainte, cade și își rupe un picior.

Această informație va trece mai întâi pe la Cimpanzeu. Nu poate evita situația și Cimpanzeul primește primul informația și reacționează, așa că trebuie să accepte asta și să facă față. Inevitabil și de așteptat, Cimpanzeul lui reacționează. Strigă: „Nu e corect"; „Nu pot să cred că s-a întâmplat așa ceva"; „E ultimul lucru de care aveam nevoie" și așa mai departe.

În acest moment, Tony are de ales. Poate lăsa Cimpanzeul să preia controlul cu gândirea emoțională și să creeze un tablou și mai sumbru, cu multă furie și lamentări, fără nimic constructiv în planurile sale. Sau poate face ca Umanul să intervină și să îi ofere Cimpanzeului informații și adevăruri pentru a-l opri să reacționeze, permițându-i Umanului să preia conducerea cu gândirea logică și să creioneze câteva planuri constructive. Faptele prezentate Cimpanzeului ar putea fi: „Nimic nu poate schimba ce s-a întâmplat"; „Pot să caut părțile bune și să aleg să mă bucur de următoarele săptămâni sau pot să continui să mă plâng și să mă simt nefericit"; „Deși nu e cazul ideal, tot pot găsi ceva bun de făcut în următoarele săptămâni".

Acum Tony trebuie să formuleze în continuare niște planuri constructive, care să îi dea o speranță.

De obicei, Cimpanzeul este lăsat să continue; astfel, el pierde și mai mult contactul cu realitatea și îi induce lui Tony o stare negativă, în care nu mai speră nimic. Dacă Umanul lui Tony nu poate gestiona Cimpanzeul, atunci poate să cheme oricând pe cineva în ajutor. Un prieten care nu este la fel de implicat emoțional ca el îi poate asculta Cimpanzeul și îi poate

oferi informații factuale și adevăruri pentru a-l ajuta să aducă mai multă logică în situație, cu un rezultat constructiv.

Discuția constantă a Umanului cu Cimpanzeul și calmarea lui sunt epuizante din punct de vedere emoțional. E o metodă utilă și puternică, dar obositoare. Există o cale mai puțin istovitoare de a face față Cimpanzeului prin folosirea Computerului.

Computerul ca memento și referință importantă

Problema cu folosirea Umanului pentru împiedicarea Cimpanzeului să acționeze în baza sentimentelor sale este că Umanul acționează cu lentoare. De asemenea, el consumă foarte multă energie pentru a interveni cu informații factuale și adevăr, iar când Cimpanzeul reacționează, s-ar putea să nu fim capabili să ne gândim la informațiile care l-ar liniști. Să ne amintim că Cimpanzeul gândește rapid și e de cinci ori mai rapid decât Umanul, așadar, Umanul este mereu cu niște pași în urma lui.

Dar există o cale mai ușoară de gestionare a reacțiilor emoționale ale Cimpanzeului, care nu implică Umanul. După cum am văzut, Computerul gândește de 20 de ori mai rapid decât Umanul și de patru ori mai repede decât Cimpanzeul. Prin urmare, dacă putem face Computerul să acționeze înainte ca să gândească Cimpanzeul, vom evita bătălia dintre Uman și Cimpanzeu. Pentru a face acest lucru trebuie să fi analizat deja ce situații pot apărea și să ai un răspuns programat în Computer, gata de reacție.

Să luăm exemplul furiei la volan. Cineva îți taie calea.

Cimpanzeul spune: „Este o invadare intenționată a teritoriului meu și o provocare. Trebuie să intru în luptă și să câștig".

Umanul spune: „E o persoană prost-crescută sau cineva care nu s-a gândit prea bine ce face. În orice caz, nu vreau să mă ambalez de la lucruri mărunte, deoarece chiar nu sunt importante".

Dacă Computerul primește aceste două reacții, va alege Cimpanzeul, deoarece acesta este mai puternic. Prin urmare, persoana va declanșa lupta. Ea nu e însă de niciun folos și va lăsa persoana într-o stare de frustrare. Computerul va înregistra acest lucru.

Data viitoare când se va întâmpla, Computerul îi va reaminti Cimpanzeului că lupta nu e de ajutor, dar Cimpanzeul tot nu va asculta și va repeta același comportament, reacționând agresiv. Dacă lupta se termină cu o confruntare agresivă, în care Cimpanzeul este rănit, Computerul va înregistra acest lucru. Data viitoare Cimpanzeul va fi tot furios, dar când caută în Computer, acesta îi reamintește că riposta nu e o idee bună, așa că Cimpanzeul se va opri. Acest lucru tot îi va genera Cimpanzeului senzațiile de furie și frustrare.

Acum poate apărea alternativa. De data aceasta, Umanul se așază și analizează despre ce e vorba în furia la volan și decide logic că nu vrea să se poarte ca un Cimpanzeu și să fie păcălit să adopte mentalitatea de Cimpanzeu. Mai degrabă ar acționa ca o persoană civilizată și ar accepta că trebuie să împărțim lumea noastră civilizată cu unii oameni puțin plăcuți, dar că nu merită să ne luptăm cu ei pentru lucruri mărunte.

Umanul introduce acest Pilot Automat în Computer și acesta este acum pregătit să le amintească lucrul acesta și Umanului și Cimpanzeului. Data viitoare când se petrece un incident, Cimpanzeul reacționează instantaneu, dar, când caută în Computer, aude Pilotul Automat care îi spune că nu merită să acționeze pe baza pornirilor primitive, deoarece nu sunt adecvate și nu poate câștiga. Cimpanzeul acum ori se oprește și

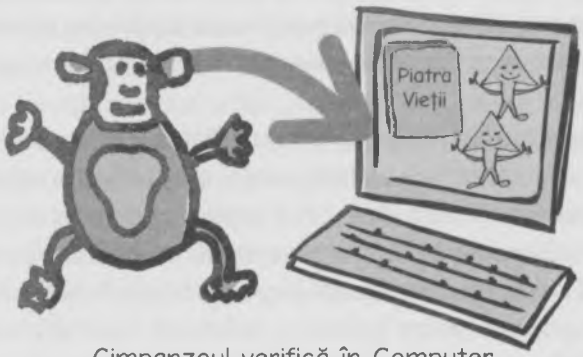
ascultă de Computer, ori face o pauză, ceea ce lasă timp suficient pentru ca Umanul să întărească acest mesaj și să preia conducerea gândirii. Cimpanzeul se relaxează acum și Umanul își vede mai departe de drum.

În situația lui Tony, el și-a rupt piciorul și a început să reacționeze. Să presupunem, totuși, că are bine pusă la punct Piatra Vieții și anumite adevăruri pe care a decis să le respecte. Între aceste adevăruri se regăsesc următoarele convingeri nestrămutate:

- Sunt un adult și pot face față oricărei situații.
- Viața nu e corectă.
- Tot ce se întâmplă vine și pleacă.
- Dezamăgirile sunt grele, dar trebuie să le vezi într-o perspectivă mai largă.
- Fericirea poate fi găsită în multe feluri.
- Nu ceea ce se întâmplă, ci modul în care faci față îți aduce liniște sufletească.
- Fiecare zi este prețioasă.

Dacă este cu adevărat convins de aceste lucruri, atunci Cimpanzeul va căuta în Computer și le va găsi atunci când primește veștile proaste. Amintește-ți că asta fac și Cimpanzeul și Umanul de fiecare dată când primesc informații. Prima dată verifică în Computer înainte să reacționeze. Acest lucru se va petrece atât de rapid, încât nici măcar Tony nu este conștient că s-a întâmplat. E posibil să simtă doar calm în rezolvarea situației. Pe o scanare a creierului viteza acestor reacții este estimată la mai puțin de 0,02 secunde! Dacă ne repetăm convingerile și adevărurile în mod constant, atunci Computerul va opri Cimpanzeul să reacționeze. Acest lucru necesită foarte puțină energie, de fapt aproape deloc, și este modalitatea cea

mai bună de a face față Cimpanzeului. Piatra Vieții este sursa supremă de putere din Mintea Psihologică a fiecăruia.



Cimpanzeul verifică în Computer

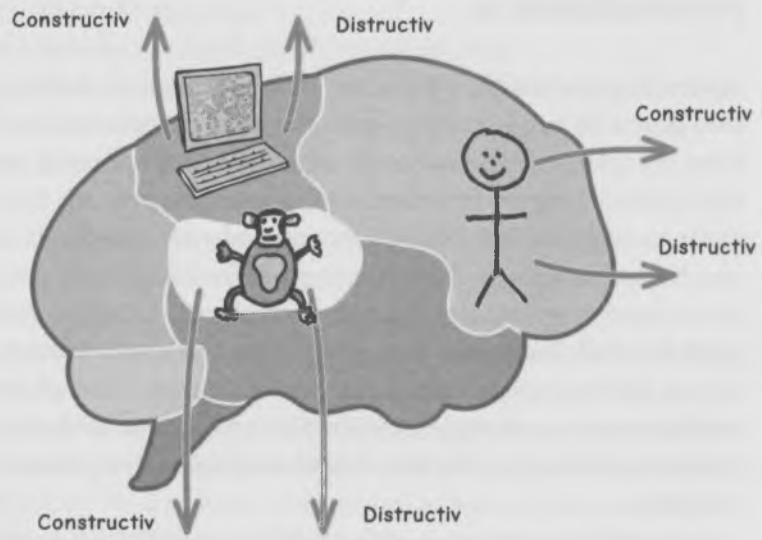
Personalitatea ta

Definirea personalității nu a fost niciodată ușoară. Avem o idee destul de bună despre ce este, dar e greu să punem acest lucru în cuvinte. Personalitatea este definită, în general, ca fiind alcătuită din comportamentele și reacțiile puternic întipărite care sunt predictibile pentru o persoană. Așadar, dacă cineva devine anxios de câte ori se confruntă cu ceva nou, atunci spunem că are o personalitate anxioasă, deoarece asta prezintă lumii. Dacă cineva pare calm în orice situație, spunem că este din fire o persoană calmă. Ce se întâmplă, de fapt, în mintea acestor persoane? Există multe explicații și dezbateri despre aceste lucruri, dar vom folosi modelul nostru pentru a le înțelege.

Personalitatea pe care o văd ceilalți este, efectiv, un amestec între Uman, Cimpanzeu și Computer. Umanii și Cimpanzeii au personalități distincte, care pot fi constructive sau distructive, plăcute sau neplăcute. Nu e o regulă că Umanii sunt buni

și Cimpanzeii, răi, dar de obicei Cimpanzeii sunt mai puțin plăcuți! Poți întâlni Cimpanzei inimoși și Umani de piatră. Amândoi sunt un amestec de mai multe trăsături; atât Cimpanzeul, cât și Umanul pot fi constructivi sau distructivi și ambii pot avea variații în imaginea personalității lor de la o zi la alta.

E important de înțeles că personalitatea Cimpanzeului tău nu are nimic de-a face cu tine; este o mașinărie care ți-a fost dată ca să funcționezi cu ea. Poți avea o personalitate foarte diferită a Cimpanzeului. Computerul doar modifică lucrurile pe care Umanul și Cimpanzeul le prezintă și, în funcție de cum este programat, poate genera o influență constructivă sau distructivă.



Toate trei sunt influențe independente și pot fi constructive sau distructive.

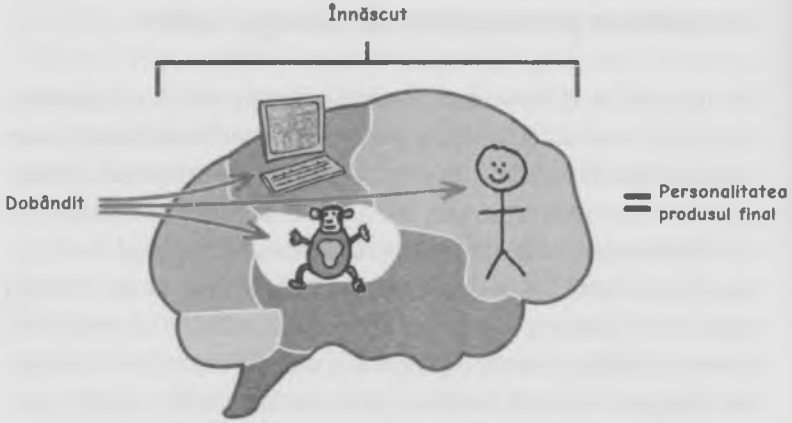
Dezvoltarea personalității de-a lungul anilor

Pe măsură ce ai crescut și nivelurile hormonale au început să varieze, creierul tău a trecut prin multe modificări structurale și etape ale dezvoltării. Diverși hormoni influențează diferite părți ale mecanismului tău, punându-le în funcțiune și operare în diferite momente ale vieții. Cimpanzeul și Umanul vor începe să se schimbe și să perceapă lucrurile diferit. Poate cel mai ușor de recunoscut exemplu este diferența dintre un copil care acceptă ideile materne și paterne și un adolescent al cărui creier începe, în mod natural, să conteste ideile care îi sunt prezentate.

Evident, factorii sociali joacă un rol important în dezvoltarea personalității. De exemplu, dobândirea responsabilității sau independenței poate schimba modul în care te arăți lumii; personalitatea ta pare că se schimbă brusc când ți se cere să-ți asumi o responsabilitate. Datorită factorilor care ne influențează viețile, inclusiv creierului nostru în continuă îmbătrânire, personalitățile noastre continuă să se schimbe, deși construcția de bază rămâne constantă! Atât Cimpanzeul, cât și Umanul cresc și se dezvoltă în mod constant.

Înnăscut și dobândit

Cimpanzeii, Umanii și Computerele sunt un amestec de înnăscut și dobândit. Putem defini înnăscutul ca fiind dotarea genetică primită de fiecare la naștere, moștenită de la părinți, care își va urma calea dacă nu este blocată. Putem defini dobânditul ca experiența pe care ne-o oferă viața, reacțiile și interpretarea acelei experiențe, precum și modul în care ne vor influența pe viitor.



Cimpanzeul, Umanul şi Computerul, împreună cu elementele înnăscute şi dobândite, interacţionează pentru a crea produsul final

Înnăscut

Umanul, Cimpanzeul şi Computerul au moştenit caracteristici primite la naştere. De exemplu, Cimpanzeul moşteneşte diverse trăsături emoţionale, Umanul moşteneşte capacitatea de gândire logică, iar Computerul moşteneşte capacitatea de a crea programe pentru limbaj sau muzică. Aceste trăsături au forţă diferită pentru oameni diferiţi, aşa că cei care moştenesc trăsături anxioase vor avea dificultăţi mai mari în a rămâne calmi decât cei care moştenesc trăsături mai relaxate.

Dobândit

Experienţele pe care le avem în viaţă şi modul în care creştem sau în care reacţionăm la aceste experienţe sunt procese de învăţare. Părinţii şi societatea au, evident, o foarte mare influenţă în aceste privinţe. Experienţele pe care le avem pot fi dure şi pot avea o influenţă majoră asupra noastră sau pot fi foarte liniştite şi, prin urmare, ne vor marca mai puţin. Adeseori, modul în care interpretăm ceea ce trăim este mai important decât ceea ce trăim în sine.

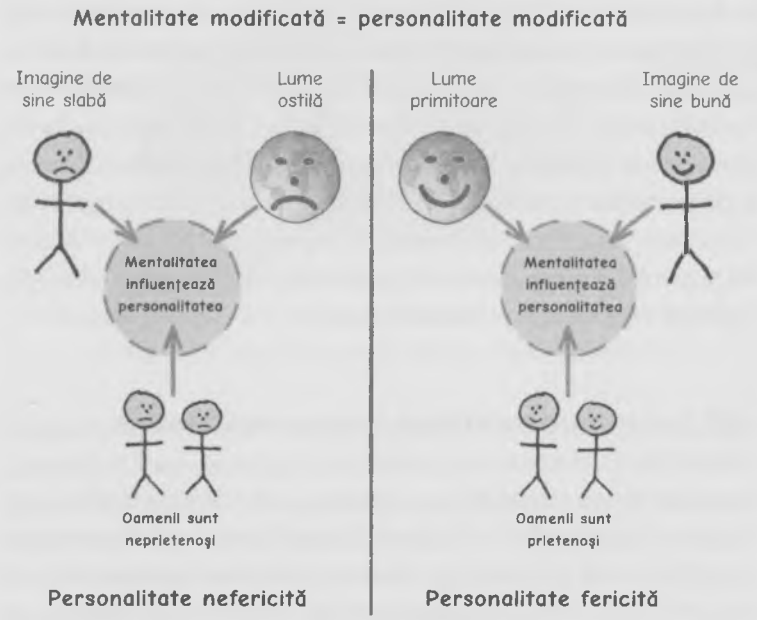
De obicei, cei mai mulți Cimpanzei sunt dominați de dimensiunea înnăscută, având mici influențe dobândite, pe când cei mai mulți Umani sunt dominați de dimensiunea dobândită, având mici influențe înnăscute. Computerul este un amestec al celor două. Toate cele trei instanțe sunt diferite și, când interacționează, creează personalitatea cu care ne prezentăm lumii. Așadar, uneori prezentăm Cimpanzeul și alteori prezentăm Umanul. Nu e de mirare că uneori simțim că avem o personalitate multiplă! Personalitatea reală, care te reprezintă cu adevărat, este cea Umană. Cimpanzeul doar te deturnează și prezintă o imagine care, adeseori, nu este ce ți-ai dorit și, într-adevăr, nu ești tu cel adevărat.

Alți factori care contribuie la personalitatea ta

În afară de genele și experiențele pe care le ai, există și alți factori importanți din Cimpanzeu și Uman ce influențează modul în care te comporți. De exemplu, **tenacitatea** de a-ți urmări dorințele și ambițiile este un factor foarte important pentru succes și o parte a personalității tale. Cât de **flexibil** sau **adaptabil** ești în situații diferite va determina, de asemenea, cât succes vei avea în întreprinderile tale. Comportamentele înscrise repetate, sau **obiceiurile**, sunt acceptate, în general, ca modul în care se manifestă personalitatea, așadar, de cele mai multe ori merită să le schimbăm dacă sunt contraproductive!

Am discutat despre Mentalitate în capitolul despre Computer. Mentalitatea pe care o ai, construită în Computer, va contribui la construirea personalității tale și va influența modul în care acționează și gândesc Umanul și Cimpanzeul. Cei care au o imagine pozitivă despre ei și ceilalți și care trăiesc

într-o lume percepută ca fiind plăcută au, mult mai probabil, același tip de personalitate.



Cum afectează Mentalitatea imaginea proiectată de personalitatea ta

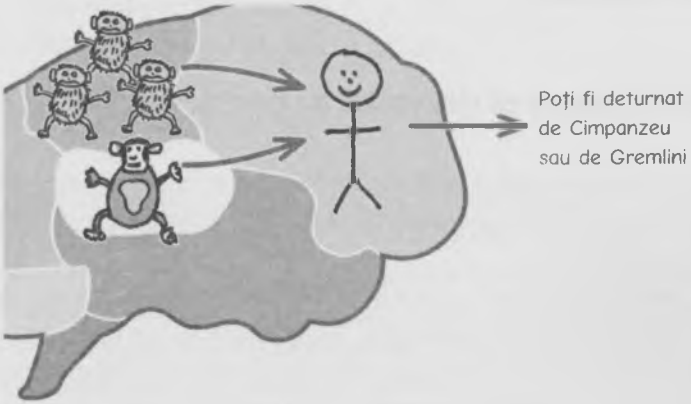
Așadar, cine ești tu?

Având în vedere influența variabilă pe care o au acești factori asupra personalității finale, cum poți determina cine ești de fapt? E ușor să îți dai seama de cine ești tu cu adevărat ca persoană. Dacă ai scrie o listă cu toate calitățile pe care ți-ar plăcea să le ai și ai scrie lucruri precum calm, bun, rezonabil, pozitiv, încrezător și fericit, atunci ***asta ești de fapt***. Orice aba-

tere este rezultatul manevrelor de deturnare ale Cimpanzeului. Acest lucru este foarte important.

> ***Idee principală***
> *Ține minte: persoana care vrei să fii este persoana care ești de fapt.*

E vital să înțelegi că ești pur și simplu deturnat și, prin urmare, trebuie să oprim asta. Ce se întâmplă este că, în timp ce încerci să fii tu, Cimpanzeul continuă să interfereze sau să te deturneze cu emoții sau gânduri emoționale, făcându-te să te prezinți lumii într-un mod care nu îți place. Dacă există Gremlini în Computer, atunci chiar și Computerul te poate afecta și te poate transforma în ceva ce nu vrei să fii. Dacă nu recunoști sabotarea, te poți simți dezamăgit de tine și poți crede că dai greș tot timpul. Acest lucru te va face, la rândul său, să te iei în colimator. Acesta e un lucru atât de derizoriu! Să te cerți pentru că te vezi un eșec sau să te întorci împotriva ta este o risipă distructivă și inutilă de timp și emoții.



Aș vrea să te vezi drept cel care vrei să fii, dar nu ești lăsat de Cimpanzeu și anumiți Gremlini. Înțelegând acest lucru, poți merge mai departe, fiind supărat pe Cimpanzeu și pe Gremlini, nu pe tine, și apoi să treci la gestionarea Cimpanzeului și eliminarea Gremlinilor. Această cale este mult mai constructivă.

Să mergem mai departe un pic, să uităm de această deturnare din partea Cimpanzeului și să ne uităm la tine. Să presupunem că pe lista ta ai scris onest, vesel, încrezător, parolist, prietenos etc. Șansele de a fi vesel, calm sau oricare dintre trăsăturile pe care le-ai scris, chiar și fără activarea Cimpanzeului, sunt destul de mici dacă nu depui ceva efort în direcția asta. Cei mai mulți dintre noi avem capacitatea de a fi veseli și calmi, dar nu am dezvoltat cu adevărat această latură a personalității noastre. Pentru ca tu să devii acest „eu" adevărat e nevoie de timp și efort. Trăsăturile pe care vrei să le dezvolți în tine au nevoie de un plan de acțiune pentru a ieși la suprafață. Ele sunt acolo, dar probabil vor apărea, de câteva ori, doar din întâmplare. E timpul să le faci să apară în mod predominant. În continuare vom povesti despre cum putem face acest lucru.

Schimbarea și dezvoltarea personalității

Întrebarea pe care o primesc de la cei mai mulți oameni este: „Îmi pot schimba personalitatea sau pot ceilalți să și-o schimbe pe a lor?"

Am primit odată o întrebare de la un coleg, care suna așa: „Cum poți schimba oamenii?" Răspunsul sincer e că eu nu pot. Eu îi ajut pe oameni să își gestioneze Cimpanzeul și să își ajusteze și să-și întrețină Computerul. Nu am schimbat Cimpanzeul,

nu pot schimba Cimpanzeul și nici măcar nu încerc asta. Dar, pe măsură ce își gestionează Cimpanzeul și își menține Computerul în stare bună, apare și persoana reală.

Să presupunem că s-a petrecut un miracol și Cimpanzeul nu mai apare, orice ai face. A adormit permanent sau oferă doar emoții pozitive. Să presupunem și că am eliminat toți Gremlinii din Computer. Ce am avea ar fi o persoană relaxată, manifestând trăsături Umane. Dar, ca să fii fericit, trebuie să cultivi această stare și, pentru a face asta, trebuie să definești cum vei face să fii fericit. Asemănător, pentru a fi calm trebuie să avem planuri pentru a face față stresului și să le punem în aplicare. Dezvoltarea oricărui aspect al personalității noastre necesită timp. Cel mai ușor e să lucrăm la câte o trăsătură odată și să monitorizăm progresul.

Dezvoltarea Umanului și actualizarea calităților tale se face prin:

- Dezvoltarea ta;
- Gestionarea Cimpanzeului și eliminarea Gremlinilor;
- Comunicarea eficientă;
- Anturajul potrivit;
- Crearea unei lumi în care să trăiești;
- Grija față de tine;
- Atragerea calității în viața ta.

Dacă ne uităm cu atenție la aceste dimensiuni, vom vedea că ele corespund planetelor din Universul Psihologic. De aceea, pentru a dezvolta și a evidenția adevărata personalitate, trebuie să lucrezi cu toate planetele și să le aduci în stare optimă de funcționare. De aceea a apărut Universul Psihologic, ca o reprezentare a dimensiunilor din viața ta la care poți lucra pentru a obține împlinire și a elibera Umanul din tine.

Rezumatul ideilor principale

- Cimpanzeul interpretează întotdeauna înaintea Umanului.
- Cimpanzeul cedează controlul Umanului doar dacă nu este percepută o amenințare sau un pericol.
- Umanul poate interveni ca să oprească Cimpanzeul folosind adevăruri și informații factuale.
- Computerul poate fi programat să liniștească Cimpanzeul înainte ca el să acționeze.
- Personalitatea e un amestec de Uman, Cimpanzeu și Computer.
- Și înnăscutul, și dobânditul îți influențează personalitatea.
- Mentalitatea ta afectează modul în care te văd ceilalți.
- Poți lucra la Uman, Cimpanzeu și Computer pentru a-ți ajusta personalitatea.
- Ești persoana care vrei să fii, dar ești deturnat și transformat de Cimpanzeu în altcineva.

Exercițiu recomandat:
Fă cunoștință cu adevăratul tu

Scrie trăsăturile persoanei care ți-ar plăcea să fii la modul ideal. Acum scrie cum crezi că ești în realitate. Cere-i unui prieten apropiat, care te cunoaște bine, să scrie cum crede că este personalitatea ta. Acum compară-le pe toate trei. Vezi ce Gremlini poți viza pentru eliminare și ce comportamente ale Cimpanzeului poți începe să gestionezi pentru a opri interferențele din partea lui și a putea deveni persoana ideală la care visezi.

Partea a doua | Funcționarea cotidiană

7 Planeta Celorlalți

CUM SĂ ÎI ÎNȚELEGI ȘI SĂ RELAȚIONEZI CU CEILALȚI

Înțelegerea celorlalți:

- Înțelegerea minții și a personalității celorlalți;
- Creieri fizici diferiți;
- Mentalități diferite;
- Întâlnirea cu ceilalți;
- Prima impresie;
- De ce vrei să îi înțelegi pe ceilalți?

Planeta Celorlalți

Planeta Celorlalți se referă la relațiile și interacțiunile pe care le avem cu alți oameni în diverse situații. Capitolul explorează unele aspecte fundamentale ale oamenilor, pentru a ne oferi o înțelegere mai bună a lor și a modului în care putem forma relații semnificative și constructive cu ei.

Lucram cu un bărbat care înțelegea modelul Cimpanzeului, dar încă avea dificultăți în relația cu soția. A spus că, uneori, ea era dificilă cu el și spunea lucruri urâte, apoi își cerea scuze. Într-o zi a avut revelația că și soția lui avea un Cimpanzeu care putea scăpa de sub control fără aprobarea ei. Cimpanzeul ei prelua conducerea și spunea lucruri pe care mai târziu ea le regreta, deoarece pierdea controlul asupra Cimpanzeului. Apoi el reacționa la replicile Cimpanzeului ei și intra și el în

modul Cimpanzeu. De fapt se certau cei doi Cimpanzei, nu cei doi Umani. După ce au recunoscut asta, au putut să se ajute reciproc să își gestioneze Cimpanzeii și cei doi Umani au putut să lucreze împreună.

Înțelegerea minții și personalității celorlalți din lumea ta

Depinde de tine dacă vrei să îi înțelegi pe ceilalți, dar în fond ar fi în avantajul tău să faci asta. Gândește-te un pic. Dacă ai avea o pisică, nu te-ai juca cu ea aruncându-i bețe ca să le aducă înapoi și enervându-te că nu reacționează. Cine ar fi mai caraghios în situația asta? Și, dacă ai avea un câine, nu te-ai aștepta să doarmă toată ziua și să nu vrea să iasă la plimbare cu tine. Trebuie să înțelegi nevoile unui câine. La fel, înțelegând persoana din fața ta și formulând așteptări realiste, vei putea să o ajuți și să eviți frustrarea.

Nu propun ca toată lumea să fie eliberată de responsabilitate, dar trebuie să trăim în lumea reală. Nu putem schimba modul în care ceilalți se prezintă în fața noastră, trebuie ca ei să vrea să facă o schimbare, dar putem decide dacă vrem să învățăm cum să obținem ce e mai bun de la ei și să le acceptăm limitările. Alternativa ar fi, bineînțeles, să ne îndepărtăm, dacă nu le putem tolera comportamentul sau dacă am făcut tot ce puteam și tot nu ne înțelegem cu ei. Cei ce au așteptări nerealiste de la ceilalți și devin agitați, nervoși, furioși sau supărați nu ajung nicăieri așa și, adesea, ajung să pară cam caraghioși. Există momente în care trebuie să lucrăm cu oameni și nu putem merge mai departe, așa că iată niște idei despre cum putem face față. Simplificând lucrurile, trebuie să descoperi

cine este persoana din fața ta. Poți alege să o ajuți să își gestioneze Cimpanzeul și să recunoască Gremlinii sau poți să o judeci pentru modul în care ni se prezintă nouă. Este alegerea ta.

Creieri fizici diferiți

Adesea presupunem că persoana din fața noastră are un creier cu aceeași alcătuire ca a noastră. Cea mai mare parte dintre noi avem același creier fizic, dar unele persoane sunt diferite. De exemplu, aș vrea să ne uităm la doi astfel de creieri care funcționează diferit. Primul tip este al cuiva care are un diagnostic din spectrul autismului. În cazul autismului, unele zone ale creierului nu funcționează la fel de bine, iar altele sunt deosebit de reactive. De exemplu, un copil sau un adult cu o tulburare din spectrul autist are dificultăți deosebite în interpretarea expresiilor faciale sau a limbajului trupului. Au probleme în a înțelege emoțiile celorlalți și, prin urmare, pot face sau spune lucruri nepotrivite pentru noi, ceilalți. Dacă înțelegem acest lucru și nu îl luăm ca pe o insultă, putem începe să lucrăm cu această persoană. O putem ajuta să scoată la suprafață ce e mai bun în ea pentru a putea construi o relație interpersonală bună. Autismul se manifestă de-a lungul unui spectru amplu în care formele severe sunt ușor identificabile, iar cele ușoare pot fi cu greu distinse.

Tatăl frustrat

Acum câțiva ani, pe când lucram în spital, un tată a venit cu fiul său de 18 ani. Tatăl mi-a povestit despre cât de frustrat era de comportamentul fiului său și cum, deși îl iubea, nu mai putea tolera acțiunile sale ciudate. Tatăl mi-a povestit cum băiatul consuma o sticlă întreagă de șampon ca să se spele pe

cap. Indiferent cât de mult îi explica tatăl că nu se face așa, băiatul continua.

Mi-a mai povestit cum, atunci când se întorcea de la muncă, fiul său îl bombarda cu întrebări și, după ce răspundea la cât de multe putea suporta, tatăl se enerva și ajungea să strige la el să se oprească.

Cu cât vorbeam mai mult, cu atât devenea mai evident că fiul suferea de o formă de autism. I-am explicat tatălui că modul în care era alcătuit creierul fiului său făcea ca el să nu-și dea seama când ar trebui să se oprească. El continua, de obicei, aceste acțiuni, cum ar fi să se spele pe cap până când se termina șamponul sau să pună întrebări încontinuu. După ce i-am explicat aceste aspecte ale comportamentului copilului, am căzut de acord asupra unui plan de acțiune simplu și practic, care să îi ajute atât pe tată, cât și pe fiu. Am stabilit ca tatăl să pună în recipient doar atâta șampon cât e necesar pentru un spălat. De asemenea, am stabilit că, atunci când tatăl se întoarce de la muncă, fiul are voie să pună doar trei întrebări, după care să meargă în camera lui și să se joace pe calculator. Aceste măsuri au funcționat perfect, deoarece tânărul putea accepta regulile dacă acestea erau foarte clare, iar tatăl nu se mai enerva.

Învățămintele importante pe care le putem trage din acest exemplu este că trebuie să înțelegem cine este cel de lângă noi și modul în care gândește și funcționează. Dacă acceptăm acest lucru, putem lucra bine cu el, dar va trebui să privim oamenii cu mintea deschisă pentru a reuși acest lucru. Într-adevăr, relațiile noastre cu ceilalți adeseori sunt guvernate de așteptările noastre și de reacțiile pe care le avem în ceea ce-i privește. Autismul este un exemplu extrem pentru a demonstra acest lucru.

Un pericol de luat în seamă

Al doilea exemplu de creier foarte diferit este cel al unui psihopat (numit uneori sociopat sau cu tulburare de personalitate antisocială). Mai întâi să lămurim un mit răspândit: nu toți psihopații sunt violenți sau criminali. Psihopații *pot* deveni violenți și criminali, dar aceasta este excepția; cea mai mare parte a lor își văd de viață și se descurcă bine, dar adeseori, în acest timp, fac foarte rău celor din jurul lor. Ei sunt adesea, dar nu întotdeauna, implicați în activități ilegale, deoarece nu au conștiință. Găsim psihopați în toate ocupațiile – de exemplu, doctori, avocați, asistente, profesori –, dar aceștia se educă să se stăpânească și să se folosească de creierul lor „special" respectând legea. Estimările variază, dar o aproximare arată frecvența acestui tip de creier de 1 la 150 de persoane.

Simplificând, creierului unui psihopat îi lipsește Centrul Umanității pe care noi, restul, îl avem, el constituind partea Umană din creierul nostru. Centrul Umanității conține zone care trezesc emoții precum vinovăția, remușcarea, compasiunea, empatia și conștiința. Psihopații sunt, de obicei, indivizi reci și calculați, care se folosesc de ceilalți în beneficiul lor. Așadar, este un psihopat cu adevărat responsabil de acțiunile sale? Există multe dezbateri pe această temă, dar, orice am alege să credem, există multe dovezi că acest centru din creier este absent sau adormit. E util să recunoști un psihopat, deoarece, de obicei, este distructiv față de noi când intrăm în contact cu el. Să înveți să interacționezi cu el înseamnă că poți încheia o întâlnire fără să fii afectat sau rănit.

Dacă te afli într-o relație cu cineva bănuit a fi psihopat, întotdeauna cere un sfat, părerile celorlalți și află mai multe despre trecutul său. Dacă te afli în calea acțiunilor sale, nu da vina pe tine, minimizează pierderile și împărtășește experiența ta cu un prieten în care poți avea încredere. Nu ești singurul

care a fost înșelat sau abuzat. Nu te aștepta ca psihopatul să se schimbe – creierul său este construit așa.

Ce înțelegem prin tulburare de personalitate?

Când, în psihiatrie, punem diagnosticul de tulburare de personalitate, înseamnă că persoana are comportamente și convingeri rigide, care sunt adânc imprimate în creierul său. Aceste trăsături nu pot fi schimbate și sunt dăunătoare sau distructive atât pentru persoana cu respectiva tulburare, cât și pentru persoanele cu care vine în contact. Așadar, este ca un tip extrem de comportament normal care nu se schimbă.

Există numeroase tipuri de tulburări de personalitate. Aceste persoane nu sunt bolnave, dar au trăsături cum ar fi comportamente obsesive sau impulsive mai accentuate (mergând spre extrem) decât ale celorlalți oameni. Există multe studii care confirmă faptul că aceste persoane au creierul diferit sau care funcționează diferit față de creierul uman obișnuit.

Mentalități diferite

Am discutat mai devreme despre diferite tipuri de Mentalități și vă prezint acum două exemple care nu sunt deloc rare. Ele vor demonstra modul în care oamenii ajung să fie blocați în comportamentele și convingerile lor din cauza Mentalității. Recunoașterea diferitelor Mentalități este de ajutor (și sunt multe). Mulți oameni pot demonstra doar existența unora dintre trăsăturile unei Mentalități, și nu a tabloului complet.

Mentalitatea Albă-ca-Zăpada

Această mentalitate este mai des întâlnită la femei decât la bărbați. Dacă o privim pe Albă-ca-Zăpada ca fiind o victimă pasivă și nevinovată, la cheremul altor oameni și al împrejurărilor, complet lipsită de responsabilitate sau răspundere și fără puterea de a schimba lucrurile, putem începe să înțelegem Mentalitatea.

În acest caz, mai mulți Gremlini s-au grupat și au blocat mintea într-o abordare rigidă asupra vieții și propriei persoane.

Haideți să identificăm Gremlinii care lucrează împreună, să studiem Mentalitatea și să găsim o cale de a ieși din ea. Gremlinii sunt un amestec de comportamente și convingeri. Toate sau câteva dintre următoarele vor fi prezente:

- Nu sunt responsabil de deciziile mele.
- Nu sunt responsabil de fericirea mea.
- Viața este foarte dură și a fost întotdeauna dură.
- Sunt o victimă a împrejurărilor.
- Nu pot face nimic pentru a schimba lucrurile – „Așa stau lucrurile" este o afirmație frecventă.

- Ceilalți nu mă ajută.
- Ceilalți ar trebui să mă înțeleagă.
- Să mă prăbușesc și să mă simt neajutorat sunt realități care fac parte din viața mea.
- Lumea este un loc nemilos.

Cei care au Mentalitatea Albă-ca-Zăpada se asigură adesea că ești conștient de Gremlinii de mai sus prin oftaturi și gesturi subtile. De obicei, încearcă să te facă să simți că le ești foarte îndatorat și că, deși suferă, vor răzbate, în ciuda lipsei tale de înțelegere și, bineînțeles, a egoismului tău. Se asigură că știi că ei înfruntă cu eroism lucruri care sunt aproape de nesuportat. Dacă sunt contrariși, ori devin agresivi și acuzatori, ori se deprimă și plâng pe măsură, folosind pasiv-agresivitatea împotriva ta (deoarece cu siguranță vor sublinia că e vina ta că sunt triști și plâng).

Comportamentele tipice apar când cei care au Mentalitatea Albă-ca-Zăpada nu au primit ceva pe care, cel mai probabil, nici nu l-au pomenit. Când partenerul întreabă: „Ce e în neregulă?", răspunsul frecvent este: „Nimic" sau „N-ar trebui să îți explic de ce m-am supărat". Cineva care suferă de această Mentalitate adesea va ceda nervos, plângând sau bosumflându-se, absolvindu-se de orice responsabilitate sau negând orice putere asupra propriei vieți. Sentimentul că este nedreptățit și că altcineva îi datorează ceva este adeseori urmat de acte pasiv-agresive cum ar fi tăcerea sau refuzul comunicării.

Cum revine persoana cu Mentalitatea Albă-ca-Zăpada la o viziune mai sănătoasă asupra vieții? E dificil pentru cei care s-au afundat în această stare (și chiar mai dificil pentru cei din jur, care trebuie să le facă față!), deoarece ieșirea din ea ar însemna o schimbare reală a modului în care văd viața. Totuși,

dacă vor să iasă din Mentalitate, acest lucru trebuie să se întâmple.

E nevoie ca persoana în cauză să fie ajutată să vadă exact cum funcționează și cum se prezintă în fața celorlalți. Pentru a obține ce e mai bun de la viață trebuie să fii proactiv și să te ții de treabă. Trebuie să trăiești cu realitatea și să trăiești în lumea pe care o ai – dar acest lucru nu înseamnă să te resemnezi cu suferința. Înseamnă să te asiguri că ai schimbat tot ce putea fi schimbat. De asemenea, că ai CĂUTAT ȘI ACCEPTAT ajutor de la oamenii potriviți care te pot susține, împreună cu toate schimbările pe care TU le-ai pornit. Poți fi o victimă a vieții sau poți merge mai departe cu un zâmbet SINCER. Asta e alegerea ta și a nimănui altcuiva. Mulți dintre noi am dezvoltat, ocazional, un început de Mentalitate Albă-ca-Zăpada când le-am permis Gremlinilor să se instaleze – fii vigilent!

Unele gânduri care pot ajuta la prevenirea dezvoltării Mentalității Alba-ca-Zăpada ar putea fi:

- Nimănui nu îi place o victimă.
- Nimeni nu îți datorează nimic.
- Tuturor le place o persoană care acționează pozitiv.
- Fericirea nu e ceva pentru care să te simți vinovat.
- Fericirea este o alegere pe care o faci.
- Urmărirea propriei fericiri nu este egoistă.
- Viața e ce faci tu din ea, nu ce îți aduce ea.
- Toată lumea este responsabilă de propriile acțiuni și de propriile atitudini.
- Asertivitatea este normală, așa se poartă adulții.

Pentru cei cu Mentalitatea Albă-ca-Zăpada e important să aibă în vedere psihoterapia sau să caute ajutor, deoarece adesea apar probleme mai profunde care trebuie rezolvate. Dacă nu

ești sigur de ce faci, e riscant să încerci să schimbi Mentalitatea unui prieten sau a unui partener. Dar, dacă te pricepi să alegi cuvintele potrivite și să manifești înțelegere, acest lucru ar putea duce la deblocarea Mentalității și la separarea Gremlinilor care dansează împreună.

Mentalitatea Lupului Alfa

Lupul Alfa este o Mentalitate dominantă, mult mai des întâlnită în rândul bărbaților.

Caracteristicile demonstrate de această Mentalitate sunt un amestec al următoarelor idei:

- Lumea e un loc care le aparține, iar ceilalți se află în lumea lor.
- Valorizează oamenii în funcție de cât de mult îi pot folosi pentru a-și îndeplini propriile ambiții.
- Domină prin convingerea că obținerea de beneficii maxime dintr-o situație înseamnă să nu arate niciun fel de toleranță față de ceilalți.
- Compasiunea este văzută ca slăbiciune.
- Opiniile altora sunt, de cele mai multe ori, irelevante, deoarece sunt convinși că ei au dreptate.

- Cel mai bun mod de a se purta cu cineva lipsit de valoare este să îl ignore.
- Orice provocare este întâmpinată cu ostilitate și agresiune.
- Orice recunoaștere a greșelilor sau a faptului că nu au avut dreptate este făcută din vârful buzelor și se trece repede peste.

Lupul Alfa manifestă, în grade diferite, atitudini de dictator sau de obsedat de control și crede sincer că acesta este cel mai bun mod de a face lucrurile să avanseze, deoarece sunt cei mai buni când vine vorba de a lua decizii și a face lucruri. Cei pe care îi rănesc în drumul lor sunt văzuți ca fiind slabi. Popularitatea nu e niciodată o problemă, deoarece succesul și orgoliul lor sunt vizibile de departe.

Această mentalitate este întâlnită adesea în afaceri, iar cei care o manifestă se pot situa destul de sus în ierarhia organizațională. În timp ce unii manageri îi laudă și îi ajută pe ceilalți să își afirme potențialul (și, prin urmare, afacerile merg bine), Lupii Alfa urcă în vârful ierarhiei haitei „croindu-și drumul cu colții", folosind agresivitatea pentru a demonstra și a face uz de poziția lor. Managerii buni se bazează pe subordonați, pe când Lupul nu va delega competențe și va fi iritat când nu sunt respectate termenele-limită (de obicei cele pe care le-a fixat fără drept de apel).

În natură, puterea Lupului Alfa este respectată și temută, dar el în sine nu este respectat. În mod similar, Mentalitatea Lupului Alfa nu este foarte iubită și întotdeauna există un alt Lup care așteaptă să preia poziția din frunte. Fii atent la Mentalitatea Lupului Alfa – îi face pe cei din jur foarte nefericiți și e doar o problemă de timp până ce un atac va doborî Lupul.

Probabilitatea schimbării acestei Mentalități nu este foarte optimistă! Lupul Alfa trebuie ori să recunoască faptul că are o

problemă, ori să-și dea seama că are dificultăți cu ceilalți, lucruri ce nu sunt la îndemâna celor care au această Mentalitate. Relațiile cu ei trebuie să fie pragmatice. Ori le accepți stilul, ori te îndepărtezi de ei.

Acceptarea stilului lor nu înseamnă să te pui preș. Înseamnă să înveți să nu iei atacurile personal, să înțelegi că e foarte puțin probabil să se schimbe, să fii asertiv (lucru pe care ei de obicei îl respectă), să eviți confruntarea (unde este puțin probabil să se ajungă la un rezultat favorabil), să îți păstrezi pacea interioară și să recunoști cu înțelepciune când a venit vremea să mergi mai departe.

Există multe Mentalități diferite, iar acestea sunt doar două exemple, care demonstrează cum se pot bloca oamenii într-un dans cu Gremlinii. Înțelegerea unei Mentalități ne ajută să îi înțelegem pe ceilalți și să relaționăm cu ei.

Întâlnirea cu ceilalți

Când întâlnim alți oameni, putem folosi trei abordări care ne vor ajuta să îi înțelegem mai bine:

- Încearcă să nu faci presupuneri despre ceilalți.
- Încearcă să nu ai așteptări preconcepute de la ceilalți.
- Fii atent la prejudecăți.

De exemplu, dacă eu întâlnesc o persoană prima dată și este tăcută, părând neinteresată de conversație, o pot vedea ca nepoliticoasă și pot hotărî că nu mai vreau să o întâlnesc din nou. Totuși am făcut multe presupuneri și judecăți fără să am toate informațiile și fără să încerc să aflu adevărul. De exemplu, am presupus că persoana nu este în niciun fel distrasă și

că nu există niciun motiv pentru care nu s-ar implica deplin în conversația cu mine și am mai presupus că ea știe că lipsa ei de reacție mă deranjează. Sunt sigur că mai poți adăuga multe alte presupuneri!

Și totuși e posibil ca persoana să fi primit niște vești proaste, poate o doare ceva sau există un alt motiv care o face să fie distantă, motiv care nu are vreo legătură cu mine sau cu conversația. Dacă aș fi căutat să aflu mai multe informații, nu aș fi judecat-o la fel.

E întotdeauna util să îți amintești că fiecare persoană trăiește în propria sa lume care, uneori, poate fi un loc neplăcut. Te poți opri din presupuneri aflând mai multe despre lumea în care trăiește sau acceptând că poate fi influențată de lucruri de care nu îți dai seama.

> ***Idee principală***
> *O regulă de aur pentru înțelegerea oamenilor și situațiilor este să încerci ÎNTOTDEAUNA să afli INFORMAȚIILE FACTUALE înainte de a emite o judecată.*

Avertisment: nu prelua „informațiile factuale" din zvonuri sau bârfe. Zvonurile apar când cineva îți spune ce a zis sau gândit altcineva, iar acestea îți pot influența părerea despre persoana în cauză. Când se poate, discută cu persoana și întreab-o ce a spus cu adevărat. Nu accepta informații despre opiniile altcuiva dacă nu provin direct de la acea persoană.

Așteptările preconcepute pot fi, uneori, rezonabile. De exemplu, e rezonabil să te aștepți ca o persoană să se poarte civilizat, dar nu te baza prea mult pe asta! Ar fi nerezonabil să te aștepți ca cineva să nu facă nicio greșeală. Există multe așteptări, pe care le avem de la ceilalți, care ne pot face probleme. De exemplu, așteptarea ca un prieten să nu ne dezamăgească sau

să nu ne contrazică este o așteptare ridicolă. Cineva care trăiește cu asemenea așteptări nu prea va avea mulți prieteni pe termen lung - dacă reușește să aibă prieteni.

Uneori, așteptările provin din prejudecăți. Prejudecata nu e neapărat o convingere negativă. De exemplu, poți crede că persoanele în vârstă au înțelepciune și, din acest motiv, poți avea o prejudecată pozitivă în ceea ce le privește când soliciți un sfat. Din păcate, această prejudecată poate genera probleme deoarece, deși unii bătrâni sunt înțelepți, nu este cazul să generalizăm. Dacă te întâlnești cu cineva și nu ai idei preconcepute despre el sau ea ori nu ai prejudecăți sau așteptări, atunci sunt șanse mai mari să ai o interacțiune constructivă și să afli cum sunt de fapt.

Prima impresie

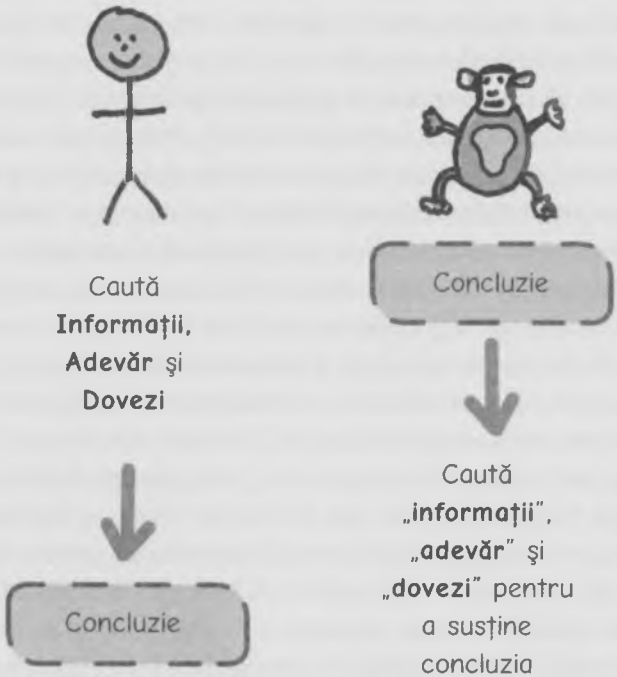
Prima impresie este cunoscută în psihologie sub numele de primaritate (sau efectul informației primare). Când ne întâlnim cu cineva, primim foarte multe informații, inclusiv conduita, îmbrăcămintea, atitudinea, intonația vocii, discursul. În situațiile noi, fluxul sangvin din creier este direcționat către Cimpanzeu, deoarece e perceput ca un pericol potențial. Când Cimpanzeul întâlnește pe cineva, el trage concluziile, în urma indiciilor privind genul de persoană pe care îl are în față. Cercetările ne arată că, dacă Cimpanzeul se înșală la prima impresie, va fi nevoie de încă șapte întâlniri cu acea persoană înainte ca el să se răzgândească!

Dacă Cimpanzeul tău este inflexibil sau are o prejudecată, atunci poate dura mai mult de atât, deoarece te agăți de Gremlinii care alimentează Cimpanzeul în menținerea con-

vingerii sale. Acesta e motivul pentru care unii oameni nu își schimbă prima impresie, chiar dacă aceasta era eronată. De exemplu, să presupunem că tu crezi că persoanele blonde nu sunt foarte inteligente. Întâlnești un bărbat blond care nu înțelege orarul de circulație al unui autobuz și care ție ți se pare foarte simplu. Prima impresie poate fi că nu e prea inteligent și părerea ta este susținută de incapacitatea lui de a citi orarul autobuzului. Te întâlnești apoi cu el a doua oară, când pare foarte inteligent și îți spune că este avocat. Prima ta impresie a fost că nu era prea deștept și mai are și părul blond, așa că ești surprins că e avocat, iar concluzia ta e că ai de-a face cu un avocat „nu tocmai inteligent"! Va fi nevoie de mai mult timp și mai multe interacțiuni cu el până ajungi să crezi că e, de fapt, foarte inteligent, dar în ziua în care l-ai întâlnit s-a întâmplat să nu poată desluși orarul autobuzului (avem cu toții astfel de momente!). Dar pentru că încă ești convins că persoanele blonde nu sunt deștepte, e foarte probabil să dureze ceva vreme până să ajungi la concluzia că presupunerea ta despre persoanele blonde este greșită. Sau, bineînțeles, poți crede că el este excepția de la regulă!

Diferența dintre Uman și Cimpanzeu în ceea ce privește folosirea dovezilor

Umanul caută dovezi și trage concluzii. Cimpanzeul trage concluziile și apoi caută dovezile care le sprijină. Prin urmare, eroarea Cimpanzeului este că ia o hotărâre și apoi caută dovezile care susțin acel punct de vedere. Are profeții autoîndeplinite. Aceasta este gândirea emoțională pură.



De ce vrei să îi înțelegi pe ceilalți?

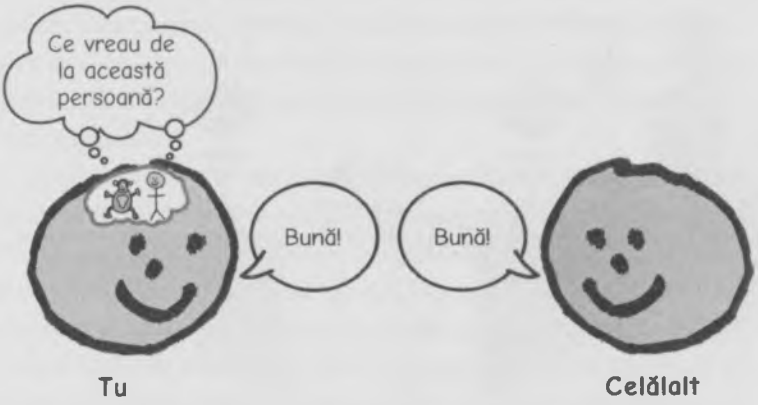
Înainte de a încerca să îi înțelegi pe ceilalți trebuie să te întrebi mai întâi de ce vrei să faci asta și ce vrei să obții.

Presupun că Umanul tău vrea să îi înțeleagă pentru a avea o relație mai bună cu ei, ceea ce înseamnă că vei fi tolerant și vei face probabil compromisuri, într-o anumită măsură, în ceea ce privește cerințele și pretențiile pe care le ai de la ei. Citește din nou propoziția anterioară! Vei fi ***„tolerant și vei face compromisuri, într-o anumită măsură"***. Este puțin probabil să ajungi să înțelegi pe cineva dacă îi permiți Cimpanzeului să facă după voia lui. Mai probabil, interesul acestuia este să judece și să fie intolerant cu orice nu se înscrie

în convingerile lui despre ce ar trebui să se întâmple și cum ar trebui să fie ceilalți. Cimpanzeii sunt de felul lor inflexibili și deosebit de intoleranți în ceea ce îi privește pe ceilalți.

Pe de altă parte, Umanul este de obicei tolerant, flexibil și dispus să îi înțeleagă pe ceilalți. Așadar, unde te situezi? ***Mai precis, unde ai vrea să te situezi?***

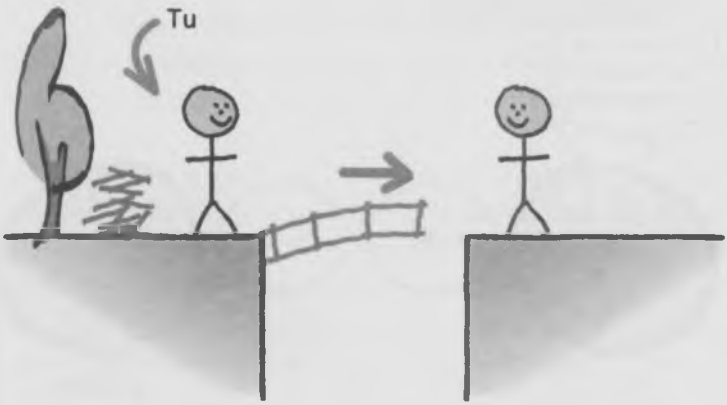
Aceeași întrebare, două interese



Pentru a avea o mai bună înțelegere a celorlalți trebuie să ai mintea deschisă și să fii dispus să îi privești diferit, altfel nimic nu se va schimba.

Ideea următoare este foarte importantă. Dacă vrei să construiești o punte către cineva, atunci tu trebuie să o construiești. Nu te aștepta să o construiască celălalt cu tine, deoarece o asemenea atitudine față de altcineva va genera, cel mai probabil, un eșec. Sunt alegerea ta și decizia ta. Gândește-te la ce îți spun. Dacă intri într-o relație cu pretenții sau așteptări ca celălalt să facă ceva pentru relația asta, te așteaptă un parcurs furtunos. Ar părea rezonabil să te aștepți la o relație reciprocă, dar nu te baza pe asta.

Nu spun că ar trebui să faci tu toate eforturile și să te pui preș. Dar, dacă aștepți ceva la schimb, pot apărea probleme. Cei mai mulți oameni vor contribui la construirea de punți după ce tu ai început procesul. În caz contrar, ori renunți, ori continui fără așteptări sau pretenții de la ei, până când consideri că ți-e de ajuns. E decizia ta dacă o relație merită să investești în ea.



Construirea de punți înseamnă că tu faci toată treaba!

Idee principală

Oamenii de succes nu emit pretenții față de ceilalți, ci aranjează scena pentru ca Umanul din ceilalți să poată reacționa, și nu Cimpanzeul lor.

E nevoie de efort și răbdare pentru a obține relația pe care o lorești și nu există nicio garanție că vei reuși, deoarece depinle și de celălalt, nu doar de tine. Amintește-ți că, atunci când nteracționezi cu ceilalți, modul în care îi abordezi și te comorți le va afecta modul în care vor interacționa la rândul lor.

Menține așteptări realiste de la oameni

Unul dintre cele mai nepotrivite lucruri, care îngreunează orice relație, este să avem așteptări nerealiste de la cealaltă persoană. De exemplu, ar fi în regulă să ne așteptăm ca o persoană cu care te întâlnești să îți arate respect prin ascultare, atitudine plăcută și cooperantă. Cu toate acestea, ar fi incorect să te aștepți să fie interesată de tine și de ceea ce ai tu de spus, arătând entuziasm, punând multe întrebări și încurajându-te. Acestea ar fi un cadou! Verifică dacă cei din jurul tău pot fi ei înșiși și dacă le permiți asta fără să îi judeci în funcție de așteptări nerealiste.

Iată un exemplu care ilustrează această idee. De curând, un prieten mi-a cerut ajutorul pentru prietena lui. Mi-a spus problema cu prietena lui: nu era deloc punctuală. Mi-a povestit că, indiferent unde trebuia să ajungă sau când trebuia să se întâlnească, ea întârzia cam 20 de minute. Asta îl enerva la culme și m-a întrebat cum ar putea să o ajute să fie mai organizată și punctuală. Am întrebat dacă ea a spus ceva în privința asta și mi-a spus că nu și părea împăcată cu faptul că întârzie, dar, a continuat el, ea trebuia „să rezolve problema".

Uau, cât de nepotrivite erau așteptările sale de la această femeie! Nu e problema ei. Ea are dreptul să își ducă viața pe care și-o dorește și, dacă vrea să întârzie la toate întâlnirile, e dreptul ei să facă asta. El nu trebuie să rămână cu ea, asta e o decizie a lui. Nu poți să-i impui cuiva așteptările și condițiile tale și apoi să spui că celălalt are o problemă. Bineînțeles că poți arăta cât de mult te frustrează situația asta și poți spune chiar că nu se poate trăi așa, dar nu îi poți cere partenerului să fie așa cum vrei tu să fie. Concluzia: e **decizia ta** să rămâi cu el și să-l accepți așa cum este sau să pleci și este **dreptul lui de a acționa așa cum vrea.**

Gândește-te la oamenii-cheie din jurul tău și reflectează dacă și tu faci la fel pentru ceilalți din viața ta. Dacă te frustrează oamenii, atunci uită-te un pic la așteptările tale față de ei și vezi dacă sunt rezonabile. Nu măsura „rezonabilul" după propriile tale standarde, pe care apoi să le impui celorlalți, deoarece fiecare are standarde diferite. Măsoară „rezonabilitatea" în funcție de criterii obiective, cum ar fi „mă agresează această persoană?". Dacă răspunsul este „da", atunci este nerezonabil. E limpede că anumite comportamente, cum ar fi agresiunea, intimidarea sau umilirea, nu sunt rezonabile. Totuși modul în care cineva vrea să își petreacă timpul sau în care alege să se comporte în relația cu tine depinde de el. Tu ai întotdeauna dreptul de a pleca.

Dacă vrei un tablou, caută un pictor

Dacă tot vorbim de așteptările de la ceilalți, poate e cazul să ne gândim și la limitările lor. Adesea cerem de la oameni să fie sau să facă ceva ce nu pot. Dacă vrei să-ți picteze cineva un tablou, ar fi bine să îi ceri asta unui artist sau, în caz contrar, să accepți că tabloul s-ar putea să nu fie atât de reușit pe cât ți-ai dori. Dacă alegi o persoană la întâmplare și îi ceri să-ți picteze un tablou, nu e vina ei dacă nu iese bine. E problema ta, i-ai cerut ceva ce nu poate oferi.

Un exemplu des întâlnit este că mulți bărbați se chinuie să înțeleagă limbajul trupului și pe unii din ei îi frustrează că nu își dau seama de dispoziția sau nefericirea oamenilor. Dacă ai pe cineva de genul acesta în viața ta, este destul de nerezonabil din partea ta să te aștepți să dezvolte peste noapte această abilitate. E foarte puțin probabil să se întâmple. El nu are o problemă, așa este construit; de fapt tu ai o problemă dacă nu accepți acest lucru. Cu siguranță că el încearcă să îți descifreze

limbajul trupului, dar are nevoie să îi explici sau să îți exprimi sentimentele verbal, ca el să poată înțelege. Nu îl ajută faptul că tu te aștepți să-ți citească gândurile!

Amintește-ți: dacă vrei un tablou, găsește un pictor. Dacă vrei un partener care citește limbajul trupului și este sensibil la nevoile tale neexprimate, caută pe cineva care este așa, dar dacă alegi să rămâi împreună cu cineva care nu poate, sau care poate nu vrea, nu te plânge. E alegerea ta să accepți un tablou care nu este pictat de un artist!

Să fii tolerant înseamnă să înțelegi că toți suntem diferiți, iar modul cel mai simplu de a fi tolerant este de a nu avea deloc sau a avea foarte puține așteptări de la cei pe care îi întâlnești, acceptându-i așa cum sunt și interacționând cu ei ca atare. Repet, nu trebuie să stai cu cineva care refuză să încerce sau care nu se poate ridica la înălțimea așteptărilor tale. Este alegerea ta să rămâi, dar ești nerezonabil dacă te plângi sau emiți pretenții.

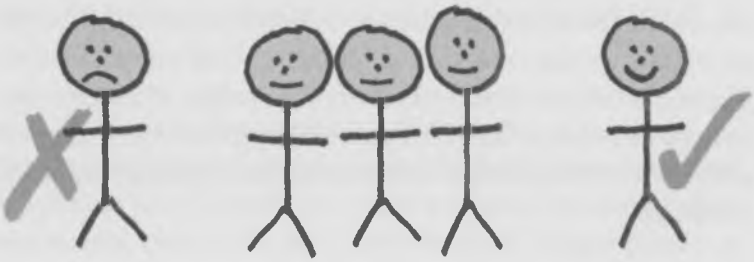
Pisicile nu pot vorbi

Imaginează-ți o situație în care un prieten de-al tău te sună într-o seară să îți spună că pisica lui moare de foame. Îl întrebi de ce se întâmplă asta. El îți răspunde: „În fiecare seară întreb pisica dacă vrea pui sau pește la masă și nu îmi răspunde. Așa că nu primește nimic". Nu pisica duce lipsă de inteligență! Uneori, oamenii pur și simplu nu pot face ce le ceri, iar supărarea nu este de ajutor. Reflectează un pic când ești supărat pe cineva și verifică pentru a te asigura că nu îi ceri unei pisici să vorbească.

În acest moment ar fi potrivit să ne amintim câteva adevăruri evidente când e vorba de așteptările pe care le avem de la oameni. Acestea includ:

- Nu toți oamenii vor fi prietenoși.
- Unii oameni nu se schimbă niciodată.
- Unii oameni nu înțeleg niciodată.
- Unii oameni nu te vor plăcea.
- Oamenii și Cimpanzeii sunt diferiți de la o zi la alta.
- Nimeni nu este întru totul rău.
- Nimeni nu este întru totul bun.
- Nimeni nu va fi de acord cu tot ce spui de fiecare dată.

Regula „unul din cinci"



Nimănui nu îi place să fie exclus sau să fie greșit înțeles. Dar, în lumea reală, se va întâmpla să fii înțeles greșit sau să nu fii agreat. Dacă ai lua cinci oameni din toată populația și i-ai întreba dacă te-au plăcut sau te-au înțeles, atunci cel mai probabil vei primi următoarele reacții.

Unul dintre ei te va iubi și te va înțelege indiferent de ce spui sau faci. Va fi de partea ta.

Unul dintre ei nu te va plăcea și nu te va înțelege, orice ai face.

Trei dintre ei vor fi mai echilibrați și te vor evalua într-o manieră mai obiectivă.

Acest lucru înseamnă că trebuie să accepți că există câteva milioane de oameni în fiecare dintre aceste categorii, așa că

aşteaptă-te să ai duşmani, oameni care sunt împotriva ta, care nu te plac şi care te critică indiferent ce ai face. Adesea aceşti oameni sunt foarte iraţionali şi foarte vocali şi nu poţi face nimic pentru a schimba asta. Încearcă să ignori criticile exagerate şi pedante la adresa ta. Ascultă mai degrabă de majoritatea echilibrată, care te va susţine şi va avea comentarii constructive, chiar dacă uneori poate fi critică.

Rezumatul ideilor principale

- Oamenii dau ce au mai bun în funcţie de cum îi abordezi şi ce înţelegi despre ei.
- Ideile preconcepute despre oameni sau aşteptările de la ei pot prejudicia modul în care relaţionezi cu ei.
- Cele mai bune relaţii sunt cele în care accepţi persoana aşa cum este şi lucrezi cu asta.
- Îndepărtează-te de persoanele ale căror comportamente sau convingeri nu le poţi accepta.
- Investeşte mult în cei care-ţi sunt dragi.
- Regula „unul din cinci" înseamnă că trebuie să accepţi că pe unii oameni nu-i vei putea mulţumi niciodată şi ei nu te vor plăcea niciodată şi e posibil ca aceste lucruri să nu aibă nicio legătură cu tine.

Exercițiu recomandat:
Măsurarea impactului asupra celorlalți

Efectul asupra celorlalți
Întreabă-te ce efect ai asupra celorlalți după ce interacționezi cu ei. Îi ajuți să crească sau îi dobori? Ai efect de energizare sau îi seci de energie? Gândește-te ce efect ai vrea să ai și apoi lucrează la asta în fiecare interacțiune din timpul zilei. Monitorizează-ți procesul reflectând la sfârșitul fiecărei zile. Amintește-ți că, uneori, oamenii pot fi necooperanți indiferent ce-ai face, dar continuă să iei în considerare succesele pe care le-ai avut.

8 | Luna Grupului

CUM SĂ ÎȚI ALEGI REȚEAUA DE SPRIJIN POTRIVITĂ

- Scopul grupului de apartenență
- Selectarea grupului de apartenență
- Menținerea grupului de apartenență
- Partenerii și grupul de apartenență

Luna Grupului reprezintă oamenii care te sprijină. E crucial să ai oamenii potriviți în grupul de apartenență și să înțelegi care sunt consecințele oamenilor nepotriviți în grup. Un grup care te susține va stabiliza modul în care lucrezi cu toată lumea din afara grupului.

Scopul grupului de apartenență

Ce este un grup de apartenență?

În contextul acestei cărți, grupul este format dintr-un număr relativ mic de oameni. Acești oameni vor fi alături de tine, te vor susține și te vor ajuta să te dezvolți, dar, cel mai important, poți avea încredere în ei că îți vor sta alături și te vor proteja. Asta nu înseamnă că vor avea întotdeauna dreptate și că nu te vor dezamăgi niciodată. Însă, când te vei simți încolțit, ei te vor susține.

De ce avem nevoie de grup de apartenență?

În afara nevoii de companie, și Cimpanzeul, și Umanul se bucură de un grup de apartenență, dar din motive diferite. Grupul de apartenență este un lucru de care **au nevoie** toți Cimpanzeii. Grupul este ceva care **i-ar plăcea** oricărui Uman. Așa că există o diferență. Acest lucru este important, deoarece Cimpanzeul și Umanul aleg componența grupului din motive diferite. Deoarece cele două instanțe pot alege oameni diferiți ca membri ai grupului, pot apărea consecințe grave.

Acest capitol, în afară de a te ajuta să alcătuiești grupul, va răspunde și unor întrebări ce apar frecvent:

- „De ce simt mereu nevoia să le fac altora pe plac?"
- „De ce îmi fac atât de multe griji despre ce gândesc ceilalți?"
- „De ce simt nevoia să îi impresionez pe ceilalți?"

De ce are nevoie Cimpanzeul de un grup de apartenență

Să începem cu Cimpanzeul. Un cimpanzeu în sălbăticie aparține unui grup. Fără grupul său, un cimpanzeu solitar nu are șanse de supraviețuire, deoarece ar fi ușor pentru un animal de pradă sau un grup de cimpanzei rivali să îl prindă. Dacă face parte dintr-un grup, sunt mulți ochi și multe urechi în stare de vigilență care îl țin în siguranță. De aceea, instinctul unui cimpanzeu de a se asigura că aparține unui grup este, într-adevăr, foarte puternic. Este una dintre pornirile cele mai puternice pe care le are un cimpanzeu.

Impulsul de găsire a unui grup din Cimpanzeul nostru interior este la fel de puternic; Cimpanzeul va căuta oameni care pot juca rolul de protectori. Nevoia de a aparține unui grup este atât de puternică, încât adeseori ne vom compromite viața și stilul de viață pentru a face parte dintr-un grup. Gândiți-vă cum reacționează adolescenții când ajung la vârsta la care decid că nu mai au nevoie de adulți. De obicei se adună în grupuri având același stil vestimentar sau comportament. Dacă liderul grupului poartă șosete portocalii în fiecare zi, atunci toată lumea va crede că e tare să porți șosete portocalii și le vor purta cu toții. Dacă liderul hotărăște că sunt la modă șosetele verzi, atunci toată lumea va alege verdele. Pot apărea lupte interne pentru conducere și grupul se divizează și se reformează frecvent. Oricine este eliminat din grup e de obicei devastat și puternic afectat. O persoană care provoacă probleme în „grup" are șanse mari să fie eliminată, așa că e important să se conformeze și să fie acceptată. Prin urmare, Cimpanzeii interiori se perie unul pe celălalt și își creează prietenii, mai ales cu Cimpanzeii din vârful ierarhiei, pentru a fi în siguranță. Ei își fac prieteni între cei care par puternici, așa că impresionarea celorlalți este foarte importantă. Excluderea din grup ar însemna moarte sigură pentru Cimpanzeul interior.

Știind toate astea, poți aprecia cât de important și puternic este impulsul de a fi acceptat și aprobat de către grup. Cimpanzeul tău interior îți spune că pericolul vine din toate părțile și că trebuie să fii parte a unui grup. Pentru a rămâne în grup trebuie să fii perceput ca puternic (și să îi impresionezi pe ceilalți tot timpul), trebuie să te asiguri că ești popular (să îi faci pe ceilalți să se simtă bine) și, mai mult decât orice, să te asiguri că ceilalți au o părere foarte bună despre tine (trebuie să îți pese de ce gândesc ei). Acestea sunt răspunsurile la cele

trei întrebări de la începutul acestui capitol. Rezultatul acestei nevoi de apartenență la un grup este că Cimpanzeul introduce câțiva Gremlini în Computer. Acestea sunt convingeri de genul: „Trebuie să le fac tuturor pe plac"; „Trebuie să îmi dovedesc valoarea tot timpul"; „Trebuie să nu dau greș la nimic"; „Orice este important" și așa mai departe. Fără să ne dăm seama, începem să le credem și încercăm să ne ridicăm la înălțimea lor. Nevoia de grup este factorul principal din spatele acestor convingeri, dar ele pot fi învățate și consolidate, devenind un obicei contraproductiv.

De ce își dorește Umanul un grup de apartenență

Ca ființe Umane, ne bazăm convingerile pe valorile societății. Ne place să punem la comun și să muncim împreună cu ceilalți, iar cea mai mare parte a Umanilor vor să construiască o societate în care toți sunt protejați, mai ales cei vulnerabili. Umanul se bucură de compania prietenilor și manifestă respect și compasiune față de ei. Umanul ar vrea să fie iubit și să aibă aprobarea tuturor, dar recunoaște faptul că nu trebuie să-ți faci griji excesive referitoare la ce gândesc ceilalți și nu ar trebui să fie problema ta dacă ei sunt nefericiți, pentru că e responsabilitatea lor să facă să fie fericiți, și nu a ta. Așadar, Umanul împărtășește mai multe dorințe ale Cimpanzeului, dar din motive foarte diferite.

Întorsătura neașteptată a poveștii!

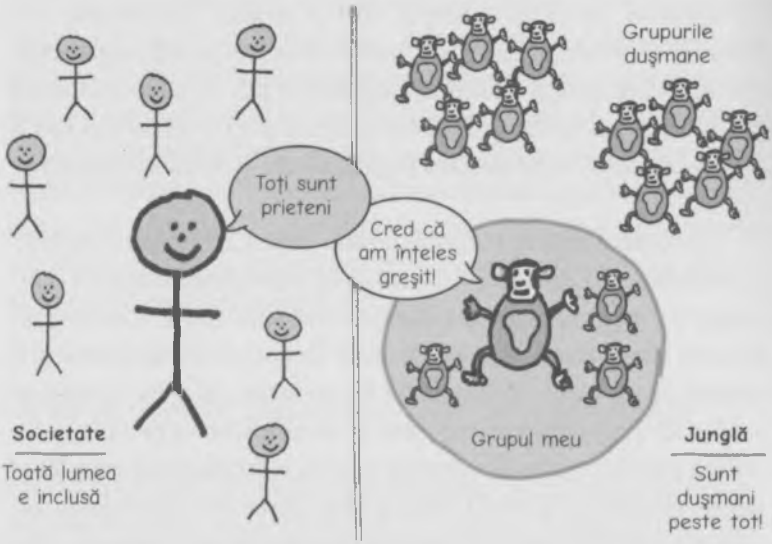
Dar avem o problemă. Intriga poveștii e că Umanul induce Cimpanzeul în eroare. Cimpanzeul știe că cea mai mare parte

a oamenilor pe care îi întâlnește în lume se poartă ca niște Cimpanzei, iar când oamenii sunt în modul Cimpanzeu, pot fi foarte periculoși. El știe că, pentru a se menține în siguranță, trebuie să respingă străinii. Cimpanzeul știe că nu toată lumea poate face parte din grupul tău și că nu poți impresiona sau fi pe placul celor care nu sunt în grupul tău și au intenția de a te critica.

Cu toate acestea, Umanul aduce către Cimpanzeu valorile și convingerile societății. Umanul își construiește aceste convingeri pe principiul că trăiește între alte ființe Umane, nu printre Cimpanzei. Așa că Umanul liniștește Cimpanzeul și îi spune că nu trăim în junglă, ci în societate, și prin urmare ar trebui să avem grijă de toți și să le facem tuturor pe plac, pentru că toți fac parte din grupul nostru. Cimpanzeul ascultă și apoi consideră că toată lumea face parte din grupul lui, iar acest lucru are apoi consecințe dezastruoase deoarece, din păcate, lumea nu este perfectă și, în cea mai mare parte a timpului, oamenii nu funcționează în modul Uman, ci în modul Cimpanzeu.

Acum Cimpanzeul a ajuns foarte vulnerabil, deoarece nu are un grup delimitat. Va fi atacat și mușcat adeseori de către Cimpanzei care cu siguranță nu fac parte din grupul său, dar pe care se simte obligat să îi includă. Evident, trebuie să rezolvăm această problemă. Cimpanzeul a fost efectiv indus în eroare de Uman și a mers pe interpretarea că trebuie să îi accepte pe toți în grupul său. Cimpanzeul avea, de fapt, dreptate și trebuie să îl ascultăm. În grupul nostru există doar câțiva Cimpanzei (puțini oameni care sunt cu adevărat de partea ta). Toți ceilalți Cimpanzei (oameni) nu fac parte din grupul tău și te pot ataca cu forță și agresivitate. Din acest motiv, ce crede despre tine restul lumii (grupurile străine de Cimpanzei) este neimportant.

Umanul derutează Cimpanzeul!



Cu toate acestea, trebuie să avem un echilibru, deoarece trăim în societate și n-ar fi adecvat să nu ne purtăm cu toată lumea cu respect și un pic de căldură Umană. Acest echilibru poate fi obținut dacă permitem Umanului să facă o regulă din a fi prietenos și abordabil în relațiile cu toată lumea. Dar, în același timp, acceptă regula Cimpanzeului că nu toată lumea face parte din grupul tău, nu lua personal interacțiunile cu oricine și protejează-te astfel emoțional. De data asta ascultă de Cimpanzeu!

Controlul nevoii de apartenență

E bine să verifici dacă nevoia de apartenență nu este scăpată de sub control. Cimpanzeul are nevoie să primească asigurări

și grijă. Are nevoie de un grup căruia să îi facă pe plac și are nevoie ca grupul să îi ofere, la schimb, siguranță și aprobare. Dacă Cimpanzeul nu reușește să recunoască cine face parte din grup și încearcă să facă pe plac și să obțină aprobarea tuturor, atunci nevoia este scăpată de sub control. Așa că, dacă te trezești blocat de gânduri despre cum să îi mulțumești pe toți, încercând în permanență să îi impresionezi, simțind tot timpul nevoia de a primi aprobare sau făcându-ți griji despre ce gândesc ceilalți, e foarte probabil ca nevoia de apartenență la un grup să fie exagerată. Ia o pauză și redefinește-ți grupul (vezi exercițiul de la finalul capitolului). Decide cine face parte din grup și apoi muncește pentru a-i mulțumi și pentru a primi siguranță de la ei. E puțin probabil ca alte grupuri să te primească! Bineînțeles că e de ajutor să fii civilizat și prietenos cu toată lumea. Doar recunoaște pericolul unei nevoi de apartenență scăpată de sub control.

Alegerea grupului de apartenență

Alegerea Cimpanzeului – de cine are nevoie Cimpanzeul în grupul de apartenență

Cimpanzeul tău caută indivizi puternici, care pot face ca grupul să fie protejat și în siguranță. Dacă Cimpanzeul tău este un lider înnăscut (iar cercetările sugerează că unul din patru oameni au un astfel de Cimpanzeu), va căuta adepți puternici. Dacă Cimpanzeul nu este lider înnăscut, va căuta acest lider sau figură parentală. Nu e nicio surpriză că cei mai mulți Cimpanzei vor căuta eroi sau indivizi care sunt iubiți de toți.

Cimpanzeul tău interior este, de asemenea, tentat să caute acei Cimpanzei care au influență și avere, deoarece Cimpanzeii

care dețin aceste calități sunt cei care pot crește puterea grupului și îți pot oferi siguranță. Umanul va vrea și el să aibă acces la bogăție, dar din motive diferite!

Prin urmare, Cimpanzeul va alege membrii grupului în funcție de ceea ce au ei de oferit sau în funcție de ce le poate oferi el pentru a obține satisfacție de Cimpanzeu. Cimpanzeul alege în funcție de aparență fizică și, adesea, de alte trăsături destul de superficiale. Cimpanzeii caută și ceva familiar. Familiaritatea oferă liniștire și siguranță. De exemplu, dacă te întâlnești cu oameni din același oraș cu tine sau care au trăit ceva asemănător în viață, Cimpanzeul va fi atras de ei. Umanul poate să aibă prea puțin în comun cu ei, dar dacă Cimpanzeul se simte în siguranță cu familiaritatea sau elementele comune, le va accepta. Cimpanzeii noștri vor fi foarte precauți, vor respinge oameni care sunt diferiți de noi sau care au un istoric de viață foarte diferit. Experiențele și originile comune sunt factori care ne ajută să formăm un grup, dar ne pot face, în aceeași măsură, să formăm un grup defectuos.

Dacă întâlnim o persoană pe care o admirăm sau pe care ceilalți o stimează mult, Cimpanzeii noștri tind să uite de personalitatea ei. Cimpanzeul o poate include în grup, trecându-i cu vederea personalitatea. Când ajungem să o cunoaștem, într-un final, Umanul din noi poate gândi: „Îi admir capacitățile, dar nu e o persoană prea plăcută", așa că ne putem răzgândi, eliminând-o din grup.

Evită să lași Cimpanzeul să decidă componența grupului de apartenență. Doar pentru că cineva este din același oraș cu tine, a trăit ceva asemănător, este frumos sau bogat nu înseamnă că își are locul în grupul tău. Cimpanzeul își folosește sentimentele pentru a-și alege grupul și nu te poți baza pe el. Din acest motiv este important să ne dăm seama pe cine includem în grup și de ce - ce rol îndeplinesc? Amintește-ți că primele

impresii sunt produse de Cimpanzeu și pot fi greșite (deși, uneori, pot fi și corecte). E posibil să excluzi membri valoroși ai grupului sau să incluzi membri nepotriviți sau deranjanți.

Selecția Umanului – pe cine își dorește Umanul să aibă în grupul de apartenență

Umanul are interese destul de diferite. Umanul din noi ar vrea să fie înconjurat de oameni care gândesc la fel, care pot oferi prietenie și companie. Umanul alege acești oameni pe baza calităților importante pe care le au, calități ce se regăsesc în Centrul Umanității. Acestea sunt lucruri precum integritatea, sinceritatea, generozitatea, compasiunea, optimismul, simțul umorului etc.

Aceste persoane ne vor hrăni și ne vor dezvolta ca oameni oferindu-ne înțelegere, având grijă de noi și, uneori, confruntându-ne cu un punct de vedere obiectiv privind abordările și comportamentul nostru. Căutăm, de asemenea, Umani care sunt responsabili și previzibili. Umanii previzibili sunt cei care își gestionează bine Cimpanzeul, pe care nu îl vedem foarte des. Iar dacă Cimpanzeii lor ies la iveală, șansele ca aceștia să ne atace sunt foarte mici. Prin urmare, Umanul caută suflete pereche, companioni spirituali și prieteni.

Când avem dreptate și când ne înșelăm

După cum am văzut, cele două instanțe ale tale încearcă să aleagă grupul de apartenență, Umanul și Cimpanzeul. Umanul încearcă să lucreze cu logica și caută oameni cu Umanitate, alegând membrii grupului pe baza calităților semnificative pe

care le au. În schimb, Cimpanzeul folosește emoțiile și sentimentele, căutând oamenii care au calități mai degrabă superficiale, cum ar fi aspectul fizic și puterea. Prin urmare, echilibrarea balanței nu este atât de ușoară.

Includerea în grupul de apartenență a unor oameni care îți vor face rău nu este un lucru de dorit, așa că merită să rezervi ceva timp pentru definirea grupului. Mărimea acestuia va depinde de cine e disponibil și cine se potrivește cu profilul. Unii oameni se simt bine având doar partenerul de viață ca grup de apartenență. Alții au grupuri considerabil mai mari. Mărimea grupului este alegerea ta - nu există reguli.

Problemele apar când Cimpanzeul alege pe cineva și Umanul nu e de acord. De exemplu, o persoană egoistă și oscilantă nu va fi aleasă de către Uman, dar, dacă e amuzantă și văzută ca sufletul petrecerii, atunci Cimpanzeul se poate agăța de ea. Un alt neajuns care apare când Cimpanzeul alege grupul este momentul în care o persoană începe să ne flateze. Cimpanzeii sunt cuceriți de laude și cuvinte frumoase și îi permit persoanei să facă parte din grup. În forma cea mai severă, e destul de frecvent cazul în care o persoană are o stimă de sine atât de scăzută, încât Cimpanzeul său îi permite partenerului agresiunea, fizică sau psihologică, rămânând alături de acesta. Cimpanzeul oferă apoi scuze precum: „De fapt e un om bun" și „Nu îl cunoști așa cum îl cunosc eu". (Slavă Cerului că nu îl cunoaștem și noi așa!) Orice persoană abuzată în acest mod ar putea încerca să recunoască ce se întâmplă și să lucreze cu emoțiile Cimpanzeului, învățând să construiască stima și respectul de sine pentru a înlocui nesiguranța. Acesta nu este un lucru ușor și adesea e nevoie de sprijin specializat.

Putem avea prieteni Cimpanzei din alte grupuri, care nu sunt ostili în ceea ce ne privește, ba chiar prietenoși, dar nu fac

parte din cercul restrâns al grupului nostru de apartenență. Membrii grupului sunt, de obicei, partenerii, unii membri ai familiei și prietenii apropiați. De obicei ne decidem în mod automat grupul, dar dacă am folosi un pic gândirea și atenția, am evita multe suferințe emoționale, recunoscând și diferențiind un membru al grupului de o persoană prietenoasă. Când te înșeli, e ca și cum un cimpanzeu ar pleca cu alt grup și ar fi atacat, poate chiar omorât. Poți cunoaște din experiență proprie un moment în care ai inclus în cercul de prieteni apropiați pe cine nu trebuia și totul s-a sfârșit cu un atac asupra ta; de aceea trebuie să ne construim grupul cu atenție.

Componența grupului de apartenență nu este imuabilă. Membrii pot veni și pleca fără controlul tău. Este dureros pentru oamenii care nu își dau seama de acest lucru să se agațe de prietenii care au ieșit din grup; cruciale sunt renunțarea și atenția la cine face parte din grup în orice moment.

Întreținerea grupului de apartenență și rolurile din cadrul lui

Grupul are nevoie de întreținere. E important să ai grijă de membrii propriului grup. Pentru a reuși asta, trebuie să le recunoști nevoile și să încerci să le satisfaci. Fiecare membru al grupului va juca un rol în ochii tăi și în ochii Cimpanzeului tău. Una dintre problemele ridicate de întreținerea unui grup este că trebuie să te asiguri că nu impui cuiva un rol pe care nu îl poate îndeplini. De exemplu, cei mai mulți oameni au nevoie de o figură maternă sau paternă, iar părinții, de obicei, satisfac această nevoie. Dar, în unele circumstanțe, părinții nu ne sunt alături, așa că impunem aceste roluri altcuiva. Aceste persoane

pot fi un șef prietenos sau un profesionist, cum ar fi un medic sau o asistentă. Impunerea unui rol greșit, cu așteptările ce decurg din el, unei persoane nepotrivite arareori se termină cu bine! Când impunem un rol cuiva, împreună cu așteptările legate de ce ar trebui să facă în acel rol, iar acea persoană nu se ridică la nivelul dorit, apar frustrările și chiar furia, sau poate să apară riscul ca oamenii să încalce limitele profesiei. În schimb, alții îți pot impune un rol pe care nu ți-l dorești. E important ca, atunci când sunt stabilite rolurile în raporturile cu ceilalți, să fiți pe aceeași lungime de undă. Acest lucru este valabil mai ales în cazul partenerilor de viață. Dacă încerci să le atribui un rol care nu le aparține, se poate ajunge la rezultate dezastruoase, cum ar fi să le ceri să joace față de tine rolul de părinte sau de copil, pentru a-ți satisface nevoile afective.

Când rolurile sunt neclare se produce, de obicei, și conflictul. Un exemplu des întâlnit sunt familiile în care apare o confruntare între noră și soacră, deoarece ele concurează pentru relațiile preferențiale cu fiul/soțul. Mama și soția au relații complet diferite cu acel bărbat, ambele sunt unice și ambele îndeplinesc roluri ce se exclud reciproc. Această confundare a granițelor creează o competiție inutilă între roluri. Dacă poți înțelege rolurile pe care și le asumă ceilalți și rolurile pe care le ai față de ei, atunci e mai probabil ca relațiile, familiile și colectivul de muncă să funcționeze în armonie, fără reacții și conflicte emoționale.

Un rol foarte important în cadrul grupului de apartenență este acela de conducere. Atât Cimpanzeul, cât și Umanul au nevoie de un lider, dar din motive diferite. Umanul poate dori să aibă pe cineva ca sprijin, mentor sau facilitator, pe când Cimpanzeul are nevoie de un lider puternic și dominant care să-l protejeze și să conducă grupul în bătălie. Clarifică rolul liderului tău!

Partenerii și grupul de apartenență

Când doi oameni se îndrăgostesc, e foarte ușor să se aștepte ca partenerul să îndeplinească toate rolurile din viața lor. Acest lucru are foarte mici șanse să se întâmple. De obicei, un partener nu ne poate acoperi toate nevoile. Există câteva porniri, cum ar fi relația de prietenie apropiată dintre două femei sau doi bărbați, pe care partenerul nu le poate satisface (în afara cazului când partenerii sunt de același sex). Încercarea de a face o persoană să îndeplinească toate nevoile și rolurile tale poate fi foarte periculoasă, deoarece, dacă relația se clatină, rămânem fără nimic. Dar aceasta este o decizie personală și sunt circumstanțe în care ea poate funcționa.

Rezumatul ideilor principale

- Construirea grupului de apartenență este critică pentru calmarea Cimpanzeului.
- Recunoaște modurile diferite în care Umanul și Cimpanzeul aleg membrii grupului de apartenență.
- Opiniile din afara grupului nu sunt importante.
- Clarificarea rolurilor celor care fac parte din grup contribuie la o bună funcționare.
- Grupul de apartenență are nevoie de timp ca să ajungă să funcționeze.

Exercițiu recomandat:
Crearea grupului de apartenență

Stabilirea grupului de apartenență
Redefinește-ți grupul. Gândește-te bine cine face cu adevărat parte din grupul tău și asigură-te că Umanul i-a ales pe acești oameni. Fă o listă cu membrii grupului. E important să recunoști cine nu face parte din grupul tău, pe cine ar fi bine să nu te bazezi și în fața cui ar fi bine să nu te deschizi.

Clarifică rolurile membrilor din grupul tău
Gândește-te ce îți oferă fiecare persoană din grupul tău de apartenență și ce îi oferi tu lui sau ei. Încearcă să recunoști când ceri unui membru al grupului să îndeplinească un rol care nu este potrivit pentru el/ea și caută pe cineva mai potrivit pentru nevoile respective. Enumerarea nevoilor poate fi un bun început pentru acest pas.

Investește în grupul de apartenență
Odată ce cunoști cine face parte din grup, prioritizează-ți timpul pentru a socializa cu ei. Ai grijă de grupul tău, altfel cei neglijați adeseori pleacă. Întreabă-te ce ai făcut de curând pentru fiecare dintre ei.

9 Planeta Conectării

CUM SĂ COMUNICI EFICIENT

Comunicare

- Patru moduri de comunicare
- Pătratul comunicării

- Pregătirea pentru conversații importante
- Lucrul cu conflictele nerezolvate

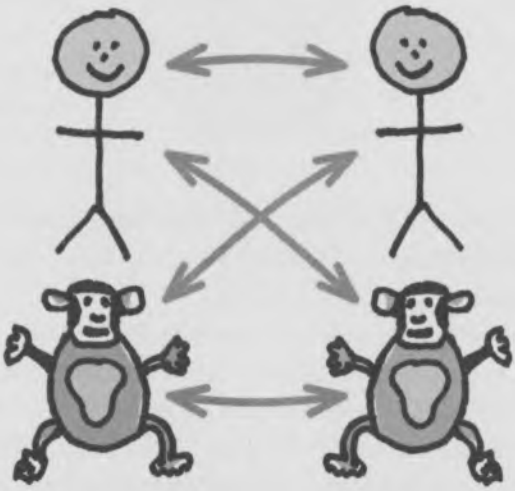
Acum, că am studiat modul în care funcționează Mintea Psihologică și Planeta Celorlalți, putem cerceta cum interacționează două minți una cu cealaltă.

O incapacitate de a comunica eficient poate duce adesea la frustrare și conflict, de aceea e important să investim ceva timp în îmbunătățirea abilităților de comunicare. Dă-mi voie să afirm un lucru evident: dacă nu dedici timp și nu lucrezi la modul tău de comunicare, să nu fii surprins că îmbunătățirile nu apar.

Patru moduri de comunicare

Există patru moduri în care doi oameni pot comunica unul cu celălalt. Fiecare persoană poate să fie ori în modul Cimpanzeu, ori în modul Uman. Modul Cimpanzeu înseamnă că discuția

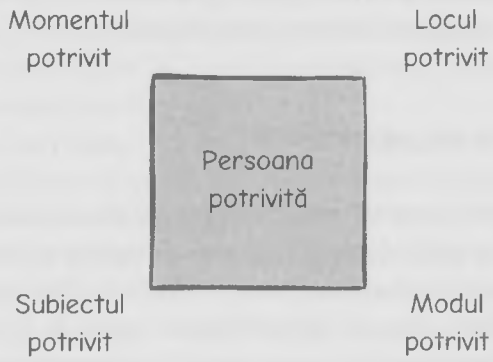
va fi încărcată emoțional și nu va fi neapărat logică. Modul Uman înseamnă că discuția va fi logică și fără încărcătură emoțională. Fiecare persoană poate trece rapid de la un mod la altul. Conversația ideală dintre două persoane ar fi de la Uman la Uman, deoarece discuția va fi logică și reținută. Scenariul de coșmar ar fi o conversație între doi Cimpanzei. În acest caz, „conversația" va fi foarte încărcată emoțional și ar putea presupune multe atacuri și contra atacuri. Dacă o persoană este în modul Uman și cealaltă în modul Cimpanzeu, este puțin probabil ca discuția să fie de mare ajutor.



Patru moduri de comunicare

Pentru o bună comunicare, cel mai important lucru este să te pregătești. Să privim mai întâi bazele comunicării și apoi să alcătuim o listă de pregătire pentru o conversație importantă. Apoi studiem modul în care putem aborda conflictele nerezolvate.

Pătratul comunicării



Pătratul Comunicării, cu patru colțuri și un centru, este fundamentul comunicării. Acest pătrat ne este de folos în promovarea comunicării eficiente.

„Nesfârșita cale a persoanelor nepotrivite"

Dacă nu alegi bine centrul pătratului, atunci probabil îți pierzi timpul și îți faci un mare deserviciu. „Nesfârșita cale a persoanelor nepotrivite" este foarte des întâlnită. Dacă cineva are o plângere sau o discuție despre o persoană anume, e uimitor cum se adresează oricui pentru a o rezolva, în afara persoanei în cauză. Rezultatul e că, în loc să rezolve problema prin abordarea persoanei potrivite, ajunge pe un drum al persoanelor nepotrivite, acelea care nu pot niciodată să înțeleagă sau să rezolve situația. Prin urmare, se lamentează și se plânge multor oameni. E posibil ca persoana însăși să fi devenit problema și, în mod justificat, poate primi critici.

Discuția cu persoana potrivită i-ar fi economisit mult timp, efort și stres emoțional. Motivul obișnuit pentru care nu vorbim cu persoana potrivită este lipsa asertivității, așa că voi discuta în continuare despre acest subiect.

Asertivitate sau agresivitate?

Să fii ***asertiv*** înseamnă să îi explici celuilalt ce e acceptabil și ce nu e acceptabil în lumea ta și motivele pentru aceste alegeri. Lucrurile sunt explicate într-o manieră calmă, fără exprimarea emoțiilor. Prin contrast, ***agresivitatea*** constă în exprimarea, într-o manieră ofensivă, a unor emoții și comportamente pentru a-ți transmite mesajul.

COMUNICATORUL ASERTIV	COMUNICATORUL AGRESIV
Elimină emoția din discurs.	Plin de emoții.
Își alege cu grijă cuvintele.	Evocă emoții în cealaltă persoană.

Dacă te oprești și te gândești la Cimpanzeul din cealaltă persoană, îți poți da seama cu ușurință exact care vor fi răspunsurile emoționale probabile în cazul acestor două abordări diferite. O afirmație agresivă față de cineva va trezi cu siguranță Cimpanzeul său și acesta va face unul dintre următoarele

două lucruri: ori va riposta, ori va da înapoi. În ambele cazuri, persoana nu va putea auzi mesajul, deoarece emoțiile au preluat controlul și Cimpanzeul persoanei va avea interesele lui specifice. Dacă ești asertiv, atunci e mult mai puțin probabil ca Cimpanzeul să iasă la iveală și e mult mai probabil ca el să audă mesajul și să răspundă adecvat.

Care sunt regulile simple ale asertivității? Avem trei componente ale unei comunicări asertive ***și toate trei trebuie folosite pentru ca aceasta să fie eficace.***

Cele trei elemente ale unei comunicări asertive sunt următoarele:

1. Spune-i persoanei ce nu vrei, folosind cuvântul „Eu".
2. Spune-i cum te face să te simți.
3. Spune-i ce vrei, folosind cuvântul „Eu".

Pentru a ajuta transmiterea mesajului, poți adăuga și că ai prefera să fii ascultat fără întrerupere și poți relata faptele așa cum le vezi tu. E întotdeauna de ajutor să mulțumești pentru atenția cu care ai fost ascultat.

Iată un exemplu care demonstrează cum poate fi făcut acest lucru.

Să presupunem că ai întârziat la o întâlnire, dintr-un motiv oarecare. Persoana cu care te întâlnești este foarte nervoasă când sosești și ridică tonul, spunând că este foarte nepoliticos din partea ta că ai întârziat. Amintește-ți să elimini emoția din voce, altfel vei stârni un răspuns emoțional din partea celeilalte persoane și situația cel mai probabil se va înrăutăți. E mai bine să aștepți până se oprește din vorbit, deoarece o întrerupere poate să agraveze lucrurile. Așa că lasă ca Cimpanzeul său să termine de strigat, dar nu reacționa la el!

1. Spune: „Aș vrea să asculți ce am de spus și aș prefera să nu mă întrerupi. Mulțumesc".

Spune: „Așa cum văd eu faptele, am întârziat și motivul pentru aceasta e că am estimat greșit timpul și îmi cer scuze pentru acest lucru".

2. Spune: „Îmi doresc să nu strigi la mine".
3. Spune: „Când strigi mă simt intimidat".
4. Spune: „Mi-aș dori să vorbești cu mine pe un ton mai scăzut. Mulțumesc".

Observă folosirea propozițiilor cu subiectul „Eu". E important să folosim această formulare, și nu ceva de genul: „Te rog nu striga la mine." Dacă stăm să ne gândim, nu e nicio problemă cu propoziția: „Te rog nu striga la mine." Poate da rezultate destul de bune. Dar asertivitatea, cu propozițiile la persoana I singular, constă într-o afirmație care comunică foarte limpede cuiva că nu ești bucuros de situație și că ai o părere despre ce se întâmplă. „Te rog nu striga la mine" este o cerere, nu o afirmație.

Dacă te uiți la cele cinci afirmații asertive de mai sus și le pronunți cu voce tare, pe un ton normal, dar ferm, vei prinde ideea. Acum încearcă să le spui din nou cu voce tare, dar exprimând de data aceasta și o emoție puternică. Acest lucru va scoate în evidență diferența dintre agresivitate și asertivitate. Important nu e ce se spune, ci modul în care se spune. Gândește-te și cum te-ai simți dacă ai fi receptorul unui mesaj agresiv și ce emoții ar trezi el în Cimpanzeul tău.

De ce le lipsește oamenilor asertivitatea? Lipsa asertivității e cauzată, de obicei, de Gremlini. Cele mai întâlnite convingeri se bazează pe idei precum: „Nu sunt la fel de bun precum ceilalți" sau „Nu pot avea încredere în mine ca alții" sau „Sentimentele mele nu sunt importante". Adeseori, impulsul

către includerea într-un grup, provenită din nevoia de a fi acceptat, a devenit un Gremlin. „Trebuie să mă placă", „Trebuie să îi mulțumesc pe ceilalți", prin urmare: „Eu nu am niciun drept". Aceasta este o lipsă a stimei de sine care trebuie remediată. Dacă nu ești asertiv, dar ai vrea să fii, trebuie să încerci să vezi ce te oprește. Alte gânduri distructive pot include: „Asta nu este lumea mea, trăiesc într-o lume care aparține altora"; „Nu mi se permite să îmi exprim părerea" sau „Nu pot spune «nu» oamenilor (pentru că trebuie să îi fac să fie mulțumiți)".

Colțurile

Acum să revenim la Pătratul Comunicării și să amplasăm și colțurile:

- Momentul potrivit;
- Locul potrivit;
- Subiectul potrivit;
- Modul potrivit.

Momentul potrivit
Dacă alegi momentul nepotrivit, de exemplu când persoana nu te ascultă sau când conversația se petrece pe fugă, comunicarea e puțin probabil să fie eficientă. Ai nevoie de suficient timp pentru ca ideea ta să fie bine transmisă. Dacă nu avem grijă de acest aspect, se combină mai multe probleme și se percep incomplet sau eronat, deoarece ne simțim frustrați că nu avem timp pentru toate subiectele și interesele noastre. Asigură-te că ai suficient timp ca să-l asculți pe interlocutor și să exprimi, la rândul tău, ceea ce vrei, deoarece va fi mai greu

să reiei mai târziu conversația dacă a trebuit să o întrerupi din lipsă de timp. E bine să te asiguri și că este momentul potrivit în contextul evenimentelor. Uneori tăcerea poate fi mai bună până când lucrurile se mai liniștesc.

Locul potrivit

Dacă ne aflăm într-un loc nepotrivit (prea aglomerat sau prea zgomotos), atunci va fi greu să ne concentrăm pe mesaj. Acest mediu produce agitație ambilor Cimpanzei, ceea ce nu este de bine! Dacă o conversație este delicată, asigură-te și că spațiul în care vă aflați oferă cadrul discret necesar. Când vrei să vorbești despre lucruri foarte personale e bine să nu poată nimeni să tragă cu urechea. Un loc neutru, care nu este teritoriul vreunuia dintre interlocutori, se dovedește adesea a fi cea mai bună alegere.

Subiectul potrivit

În alegerea subiectului potrivit, adesea întâlnim două capcane potențiale. Una dintre ele este să avem un interes ascuns, cealaltă este să discutăm subiectul nepotrivit pentru că ne lăsăm distrași și pierdem ideea principală. Acestea lasă în urma lor frustrare și agitație.

Formularea limpede a subiectelor în minte este foarte importantă, deoarece, dacă nu ești absolut sigur de ceea ce vrei să discuți, șansele de succes sunt scăzute. Poate fi foarte ușor să te lași distras și purtat în discuții pe alte subiecte. Încearcă să recunoști acest lucru și să păstrezi subiectul inițial. Poate fi de folos să precizezi de la început care este subiectul dorit – chiar să-l scrii pentru a ți-l reaminti pe parcurs. (Nu uita că și cealaltă persoană poate avea un subiect de discuție și ar fi util să o întrebi de la început.) Asigură-te că discuți despre subiectul dorit și nu încerca să-l camuflezi prezentându-l ca

altceva doar pentru că interesul adevărat e prea dificil de abordat. E clar că această abordare va duce la confuzii și frustrare pe termen lung.

Cel mai important lucru în definirea subiectului este recunoașterea faptului că în conversație intervin doi: tu și Cimpanzeul tău.

Interesul Cimpanzeului

Interesul Cimpanzeului este emoțional și, de obicei, se manifestă mentalitatea de „victorie sau înfrângere". Acest lucru provine din regulile junglei; se evaluează totul în alb sau negru, fără nuanțe de gri. Așadar, în ceea ce-l privește pe Cimpanzeu, va ieși din discuție ori victorios, ori înfrânt. Cimpanzeul va dori să își exprime emoțiile, va ataca orice greșeală a celeilalte persoane și se va apăra de orice critici, reale sau anticipate. Va vrea, de asemenea, să iasă din discuție nevinovat și cu o imagine bună. Dacă nu este nevinovat, va vrea să explice cum a fost provocat sau pus într-o situație fără ieșire, justificând astfel orice a spus sau a făcut.

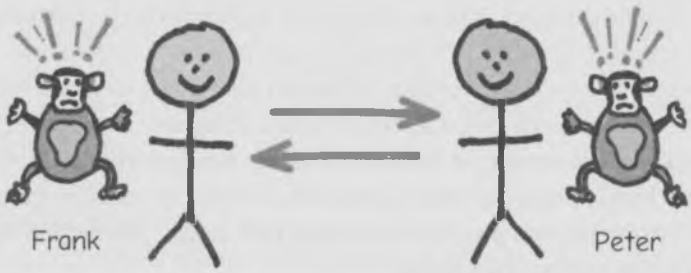
Frank, Peter și cele patru interese

Frank și Peter sunt vecini și se întâlnesc pentru a discuta despre gardul viu din curtea lui Frank, care depășește hotarul în grădina lui Peter.

Să începem prin a-l analiza pe Frank, împărțindu-i mintea în Cimpanzeu și Uman. Umanul va dori să aibă o rezolvare pașnică și să fie amândoi mulțumiți la finalul conversației. Umanul lui înțelege că e nevoie de un compromis și că trebuie să vadă în permanență lucrurile dintr-o perspectivă mai largă. Așadar, deși lui Frank îi place gardul lui cel înalt, poate înțelege de ce pentru vecin ar putea fi ceva neplăcut.

Cu toate astea, Cimpanzeul lui Frank nu vrea să audă de așa ceva. Dacă este un Cimpanzeu tipic, a decis deja că gardul

viu este teritoriul lui şi nu are nicio intenţie să cedeze din el. Cimpanzeul său va vedea faptul că Peter vrea să vorbească cu el ca pe o provocare la adresa puterii, orgoliului şi dominaţiei sale. Prin urmare, Cimpanzeul va vedea conversaţia ca pe o situaţie de luptă: victorie sau înfrângere. Nu e loc de compromis şi nu va da înapoi. Va fi doar un caz de selecţie a informaţiilor potrivite care susţin punctul de vedere al Cimpanzeului şi de concentrare exclusivă pe ele; şi, dacă se va dovedi necesar, de folosirea unor ameninţări emoţionale sau de o poziţie fizică intimidantă pentru a domina.



Cimpanzeul şi Umanul îşi dispută controlul

Peter poate aborda şi el discuţia cu cele două minţi. Umanul probabil va avea un punct de vedere similar celui al Umanului din Frank şi va dori un compromis şi o discuţie amicală. Umanul va dori să asculte punctul de vedere al celuilalt, va încerca să-l înţeleagă şi apoi, dacă va fi necesar, să îşi schimbe poziţia. Dar Cimpanzeul va fi gata de luptă, văzând gardul ca pe un afront adus drepturilor sale teritoriale şi exprimarea dorinţei de dominare a unui alt Cimpanzeu. Având această interpretare a ceea ce se poate întâmpla în minţile celor doi bărbaţi, ne dăm seama că, dacă nu îşi recunosc diferitele interese, situaţia ar putea degenera serios odată cu preluarea controlului de către Cimpanzeu.

Interese obișnuite ale Cimpanzeilor
Un Cimpanzeu va dori:

- Să câștige;
- Să-și exprime emoțiile;
- Să atace cealaltă persoană;
- Să se apere;
- Să-și susțină punctul de vedere;
- Să nu cedeze și să nu își schimbe punctul de vedere;
- Să iasă nevinovat și cu o imagine bună;
- În caz că este vinovat, să folosească scuza că a fost provocat și că este o victimă.

Cimpanzeul va urmări atingerea acestor scopuri încercând să domine cealaltă persoană, vorbind primul și acoperindu-i vocea. Nu va sta să-l asculte pe celălalt, ci va aștepta momentul când va putea să spună ce are de spus. Nu-și va schimba poziția, ci va raporta totul la cum vede și cum crede el. Va avea mari dificultăți în a-și schimba poziția sau convingerile, deoarece în ochii Cimpanzeului asta ar însemna să piardă lupta, ceea ce, în niciun caz, nu are de gând! Așa că nu va ceda. Cimpanzeul se va concentra pe problemă și pe modul în care o trăiește, și nu pe soluție.

Metoda Cimpanzeului
Într-o confruntare, un Cimpanzeu:

- Va ridica tonul și va fi emoțional;
- Va întrerupe când nu e cazul;
- Va folosi cuvinte cu încărcătură emoțională;
- Va domina ca viteză și volum de comunicare;

- Va domina și va intimida prin limbajul trupului;
- Se va concentra pe problemă;
- Va face apel la emoții;
- Va trișa dacă e necesar.

Interesul Umanului

Interesul Umanului nu este să fie „învingător sau înfrânt", ci să ajungă la un rezultat rezonabil, cu care amândouă persoanele sunt mulțumite. Umanul nu funcționează în gândire de tip alb-sau-negru, ci cu nuanțe de gri. Umanul acceptă că se poate înșela sau că poate exista o altă explicație. Așadar, Umanul își poate schimba poziția și poate dori să asculte pentru a se asigura că a înțeles bine situația. Prin urmare, pentru a descoperi ce anume este corect, factual și acceptabil, Umanul se uită și în afara propriei persoane, la alții sau în lege. Umanul nu e neapărat de acord cu verdictul, dar îl poate accepta. Umanul poate ceda când realizează că o opinie e doar o opinie; nu înseamnă că cineva a câștigat și cineva a pierdut. Umanul va face acest lucru prin stăpânirea emoțiilor și ascultarea celeilalte persoane MAI ÎNTÂI și înțelegerea punctului său de vedere. Umanul se va concentra pe soluție, și nu pe problemă. Umanul vorbește încet și calm și încearcă să înțeleagă cealaltă persoană ascultând-o.

Interese obișnuite ale Umanului

Un Uman va încerca:

- Să înțeleagă mai întâi cealaltă persoană;
- Să-i permită celeilalte persoane să se exprime;
- Să adune toate informațiile prin ascultare;
- Să caute o soluție;
- Să folosească informațiile factuale, nu senzațiile sau impresiile.

Metoda Umanului
Într-o confruntare, Umanul va încerca:

- Să rămână calm;
- Să folosească cuvinte „blânde", non emoționale;
- Să asculte mai întâi;
- Să caute un punct de vedere diferit;
- Să fie deschis la a se răzgândi;
- Să recunoască diferența între opinii și informații factuale;
- Să discute folosind rațiunea;
- Să găsească interese comune;
- Să folosească rațiunea pentru a ajunge la o decizie comună;
- Să facă compromisuri pentru a mulțumi pe toată lumea;
- Să accepte diferențele.

Ai de ales
Dacă lăsăm natura să își urmeze cursul, de obicei cei doi Cimpanzei intră primii într-o confruntare și au loc multe schimburi de replici neplăcute. Apoi, după ce s-au calmat, dacă nu au făcut prea multe pagube, cele două ființe Umane preiau controlul și încearcă să ajungă la o soluție cu care să fie amândouă mulțumite. În orice moment al conversației constructive dintre cei doi Umani, unul sau ambii Cimpanzei se pot trezi și începe din nou atacul, distrugând conversația.

Cel mai constructiv mod de a avea o conversație este ca fiecare Uman să aibă mai întâi o discuție cu propriul Cimpanzeu, descoperind ce vrea el să spună și de ce. Apoi, fiecare Uman trebuie să-i spună propriului Cimpanzeu că unele dintre lucrurile pe care și le dorește sunt distructive și nu se pot traduce în realitate, iar altele sunt rezonabile. Umanul va susține apoi mai departe unele idei rezonabile ale

Cimpanzeului și va face acest lucru într-un mod constructiv pentru a ajunge la un rezultat pozitiv. Acesta este un prim pas ideal în abordarea unei conversații dificile, dar e puțin probabil să se întâmple! Acest lucru se petrece deoarece majoritatea oamenilor nu recunosc că au un Cimpanzeu sau pot recunoaște acest lucru, dar îl lasă să își facă de cap, în loc să fie reprezentați de Uman.

Modul potrivit

Înainte de a te decide să ai o discuție, gândește-te dacă ar fi mai bine să comunici printr-o scrisoare sau un e-mail. Deși pot apărea dezavantaje în cazul acestei abordări, există și două avantaje evidente. Primul este că îți dă timp să construiești cu grijă mesajul pe care vrei să-l transmiți și al doilea este că îi oferă și interlocutorului timp să se gândească și să digere ceea ce i-ai transmis înainte să-ți răspundă. Uneori ar putea fi adecvat să comunici printr-o terță parte.

Presupunând că te-ai decis să porți o discuție față în față cu persoana respectivă, să analizăm care este modalitatea potrivită. Gândește-te cum vei începe și cum vei conduce conversația. Înainte de a începe, trebuie să intri în starea de spirit adecvată, asigurându-te că modul potrivit de a conduce discuția este cel Uman.

> ***Idee principală***
> *Pregătirea personală este cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru a crește șansele de succes într-o discuție importantă.*

Prezentarea și ambalarea comunicării

Modul în care ne prezentăm mesajul este crucial pentru un rezultat favorabil. Seamănă cu vânzarea unui produs sau oferirea unui dar. Foarte multe lucruri depind de prezentare și de modul în care sunt „ambalate" informațiile. E atât de important, încât acum vom petrece ceva timp analizând diferite moduri de ambalare și prezentare disponibile.

În orice comunicare, mesajul e întotdeauna ambalat. Să spunem, de exemplu, că bei o cană de cafea într-o cafenea și mergi la bar pentru a lua o linguriță cu care să amesteci în ea. Când te întorci descoperi că cineva ți-a ocupat locul. Îi atragi atenția că ți-a luat locul. Este un mesaj simplu. Există multe moduri în care îl poți ambala. Ai putea ridica vocea, ai putea zâmbi și vorbi încet, ai putea să te apropii de persoană, încercând să îți impui autoritatea, ai putea avea ochi ce privesc blând sau amenințător, ai putea folosi „te rog" sau ai putea fi categoric, începând cu o afirmație: „Acesta este scaunul meu". În toate aceste variante folosim ambalaje diferite. Pentru a ușura analiza, voi grupa tipurile de ambalaje în patru categorii:

- Limbajul trupului;
- Intonația;
- Cuvintele folosite;
- Impresia.

Limbajul trupului

Nu e niciun mister în ceea ce privește limbajul trupului, toată lumea evaluează foarte clar limbajul trupului în fiecare zi. Cercetările sugerează că femeile sunt mult mai bune la interpretarea unei situații prin folosirea indiciilor oferite de limbajul

trupului. După cum am menționat și în capitolele anterioare, Cimpanzeii noștri interpretează limbajul trupului celorlalți și fac acest lucru fără ca Umanul să-și dea seama că se întâmplă.

Limbajul trupului este pur și simplu termenul folosit pentru un mesaj pe care îl transmitem fără să vorbim. În loc să vorbim, folosim expresia feței, postura și mișcările corpului. Un exemplu simplu este momentul când o persoană vrea să iasă din interacțiune cu tine și privește în altă parte, își încrucișează mâinile și oftează. Aceste trei semne ale trupului sunt toate mesaje foarte clare.

Limbajul trupului trebuie plasat întotdeauna în context, iar diferențele culturale joacă, de asemenea, un rol important în modul în care acționăm. Acest subiect a fost studiat în amănunt de mai mulți cercetători și nu va fi explicat aici în multe detalii. Dar este important să recunoaștem limbajul trupului pe care îl folosim, deoarece ne va colora cu siguranță interacțiunea cu ceilalți.

Exemple de limbaj al trupului

Dacă încercăm să dominăm printr-o **postură impunătoare** și ușor aplecată asupra celui cu care vorbim, cei mai mulți dintre interlocutori se vor simți intimidați sau amenințați, iar orice mesaj pe care îl transmitem poate fi interpretat asociat cu un sentiment negativ. E ca și cum ne-ar fi invadat spațiul personal. Cu toții avem în jurul nostru un spațiu pe care îl simțim ca aparținându-ne, iar dacă cineva se apropie prea mult și nu este bine-venit, imediat ne simțim inconfortabil. Spațiul personal este diferit de la cultură la cultură și de la persoană la persoană, dar regula generală este că suntem programați să ne simțim în largul nostru la o lungime de braț de altă persoană. O apropiere mai mare ne neliniștește dacă nu suntem de acord cu ea.

Încrucișarea brațelor înseamnă că ne simțim atacați și că suntem în defensivă. Poate însemna și că suntem supra-încărcați cu informații sau că nu suntem siguri că vrem informația care ne este transmisă. Dar e posibil și doar să ne fie frig sau să ne încrucișăm brațele doar din obicei! Ideea principală este că încrucișarea brațelor tale poate genera o interpretare negativă din partea celeilalte persoane.

Când vorbim cu oamenii, de obicei ne uităm la fața lor, iar **expresia** lor ne spune ce simt. Când ne întâlnim cu cineva care ne place, pupilele se dilatează, ceilalți observă acest lucru și se simt mai în largul lor cu noi. Dacă nu ne place de cineva cu care ne întâlnim, pupilele tind să se contracte, iar ceilalți pot observa acest lucru și se pot simți mai puțin confortabil în prezența noastră.

Fețele noastre manifestă ceea ce numim **micro expresii**. Ele sunt definite ca expresii faciale care apar în stări emoționale foarte intense și durează mai puțin de un sfert de secundă. S-a vehiculat ideea că unii oameni pot citi micro expresiile și își pot da seama când ceilalți mint. În realitate, cercetările sugerează că foarte puțini oameni pot face acest lucru cu suficientă precizie. Dar, deoarece micro expresiile sunt involuntare, dacă filmăm o persoană când vorbește putem revedea filmarea la viteză mai mică pentru a urmări anumite semne ce par să fie corelate cu minciuna. Sunt monitorizate toate aspectele feței, inclusiv buzele, ochii, sprâncenele, nasul, gura și mușchii.

Ce putem spune este că creierul obișnuit poate recunoaște momentele în care altcineva manifestă emoții puternice, cum ar fi furia, plictiseala sau stresul. După unii cercetători, limbajul trupului poate fi responsabil de mai mult de jumătate din mesajul pe care îl transmitem și îl putem lectura spontan, așa că nu trebuie să înveți nimic! Ideea de reținut este să nu supraevaluăm limbajul trupului, chiar dacă e o idee bună să fii atent

la modul în care îți folosești corpul când interacționezi cu ceilalți. Deoarece limbajul trupului transmite, de obicei, informații de la Cimpanzeu la Cimpanzeu, nu vrei să apară erori în comunicarea cu Cimpanzeul celuilalt.

Intonația

Aproape o treime din comunicarea noastră se bazează pe intonația vocii, iar aceasta poate fi împărțită în trei componente: viteză, volum și accentuare.

Viteza

Viteza vorbirii poate transmite multe sentimente și emoții: urgență, iritare, încântare, nesiguranță etc. Când cineva vorbește rapid, va alerta Cimpanzeul din cealaltă persoană. Cimpanzeul va interpreta rapid acest discurs în funcție de ceea ce se întâmplă în jurul său. În celălalt caz, când vorbim lent, Cimpanzeul este predispus să se relaxeze și Umanul din cealaltă persoană poate să răspundă mai ușor. E adevărat că imităm ceea ce vedem și auzim. Dacă cineva vorbește rapid, e mai probabil să răspundem cu o viteză mai mare a vorbirii. Dacă cineva vorbește lent, atunci și noi vom răspunde într-o manieră mai temperată.

> ***Idee principală***
> *Viteza adecvată ne va ajuta să transmitem mesajele în modul în care ne dorim și va ajuta cealaltă persoană să asculte.*

Volumul

În ceea ce privește alertarea Cimpanzeului, volumul vocii are același efect ca viteza de vorbire. Cimpanzeul va imita, de asemenea, volumul și tonul folosit de o altă persoană.

Am „împrumutat" copilul în vârstă de trei ani al unui prieten pentru a demonstra în fața câtorva studenți la medicină un exemplu impresionant de imitare a volumului. L-am întrebat pe băiat unde a fost în ziua aceea. Apoi am avut o conversație despre vizita lui la grădina zoologică și am început să ridic intenționat volumul vocii. Copilul a început să facă la fel și am ajuns să urlăm unul la altul. A fost interesant că, totodată, a ajuns să îmi invadeze spațiul personal pentru a se asigura că îl aud de la câțiva centimetri! După ce aproape m-a asurzit, am redus volumul conversației la aproape șoptit în decursul câtorva propoziții. Ca prin farmec, m-a urmat în jos pe scala volumului și s-a îndepărtat de mine. Dar când am ajuns la șoapte a intrat din nou în spațiul meu personal, ca să fie sigur că îl aud. Într-un final am revenit la volumul normal, iar el se purta de parcă nu s-ar fi întâmplat nimic.

Gândește-te la acest lucru când vorbești cu cineva. Poate nu vei provoca o reacție la fel de impresionantă, dar gândește-te la efectele pe care volumul le are asupra Cimpanzeului celuilalt.

Prin urmare, cel mai bun mod de a păstra calm Cimpanzeul cuiva pentru a putea vorbi cu Umanul din el este de a vorbi lent și la un volum normal sau scăzut. Ca și în cazul limbajului trupului, e important să evaluezi și contextul. Uneori, o vorbire lentă și înceată în mod intenționat nu este adecvată, poate fi foarte enervantă sau un mod de control pasiv al celorlalți. În aceste circumstanțe, aproape garantat vei vedea cum apar Cimpanzeii celorlalți.

Accentuarea

Accentul este foarte interesant. Schimbarea cuvântului accentuat dintr-o propoziție poate schimba complet înțelesul acesteia. Să luăm, de exemplu, propoziția: „Eu cred că tu ai o voce

foarte bună". Sensul propoziției se schimbă odată cu accentuarea unuia sau altuia dintre cuvinte. Iată patru versiuni posibile.

Când accentuăm...	Poate însemna...
Eu cred că tu ai o voce foarte bună.	Doar eu cred acest lucru.
Eu **CRED** că tu ai o voce foarte bună.	Am îndoieli, dar s-ar putea să am dreptate.
Eu cred că **TU** ai o voce foarte bună.	Ești mai bun ca alții.
Eu cred că tu ai o **VOCE** foarte bună.	Este cea mai bună trăsătură a ta.

E suficient să ridicăm sau să coborâm vocea la finalul acestor propoziții și ele își pot schimba din nou sensul. De obicei, ridicarea tonului la finalul unei propoziții înseamnă o întrebare sau o contrazicere, dar în anumite culturi este modul în care se procedează de obicei. Acest lucru demonstrează că accentul din propozițiile noastre trebuie interpretat și în funcție de context.

Folosirea cuvintelor

Cimpanzeul din junglă folosește crengile, dinții și pumnii ca arme de atac împotriva altor cimpanzei. Dacă dorește să transmită un mesaj de prietenie, atunci oferă mâncare sau atenție unui alt cimpanzeu.

Ca oameni, folosim în principal cuvintele pentru a comunica. Cuvintele pot fi o ofertă de prietenie sau de bunătate, dar

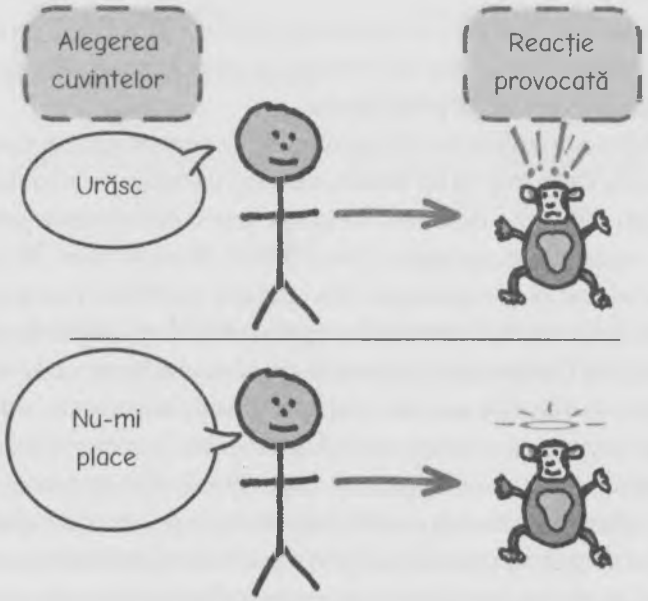
știm că pot fi, la fel de bine, cele mai tăioase arme. **Să fie limpede, un atac verbal al unei persoane asupra alteia este exact ca un atac fizic al unui cimpanzeu asupra altuia, folosind dinții și pumnii, iar daunele pot fi la fel de serioase.**

Să analizăm două moduri foarte diferite de a folosi cuvintele. Primul este ca un instrument de comunicare. Cel de-al doilea este ca o armă periculoasă.

Utilizarea cuvintelor ca instrument de comunicare necesită reflecție. Dacă vrei să tai lemne, nu alegi ca instrument o șurubelniță. Folosirea unui cuvânt greșit într-o conversație poate avea consecințe serioase. Unul dintre motive este că atât Umanul, cât și Cimpanzeul, din cealaltă persoană recep-ționează acel cuvânt. Umanul percepe aspectul logic legat de acel cuvânt, iar Cimpanzeul aspectele emoționale. Toate cuvintele pe care le folosim au un conținut emoțional atașat. Când auzim cuvinte, le asociem emoții și eliberăm în creier substanțe chimice care ne influențează dispoziția. Unele cuvinte, precum iubire sau moarte, sunt foarte emoționale, pe când altele, cum ar fi măr sau masă, au foarte puțin conținut emoțional. Acest lucru este, bineînțeles, puternic individualizat, deoarece același cuvânt poate provoca reacții diferite în oameni diferiți. Dacă i-ai spune cuiva: „Îl urăsc pe unul dintre vecinii mei", folosirea cuvântului „urăsc" va evoca o trăire emoțională atât în cazul lui, cât și al tău. Substanțele chimice eliberate în creierul fiecăruia vor produce emoții. Dar, dacă ai fi spus: „Nu-l prea am la inimă pe unul dintre vecinii mei", atunci ai fi avut o reacție diferită în propriul creier și, de asemenea, la persoana cu care vorbești. Acest lucru ar fi generat alte emoții pentru amândoi. Reacțiile la cuvântul „ură" sunt diferite față de reacțiile la expresia „nu prea îl am la inimă". Cuvintele pe care le alegi vor provoca reacții emoționale atât ție, cât și interlocuto-

rului. Dacă Cimpanzeului nu îi plac cuvintele pe care le aude, va ieși imediat din cutia lui pentru a-și spune părerea.

Alegere și recație



Alege-ți cu grijă cuvintele

Adesea nu există o altă persoană ca destinatar al mesajului. Mulți oameni folosesc cuvinte cu care se atacă pe ei înșiși. Dacă îți tot spui: „Sunt inutil", așteaptă-te ca substanțele secretate în creierul tău să nu fie prea bune! E alegerea ta.

Iată câteva exemple frecvent legate de modul în care schimbarea unui cuvânt poate avea efecte puternice asupra Cimpanzeului tău.

Amintește-ți că am discutat mai devreme despre cum „ar trebui" și „aș putea" pot avea efecte dramatice asupra înțele-

sului unei propoziții și asupra emoțiilor provocate când sunt folosite. „Ar trebui" implică un standard sau o așteptare. Dacă nu reușești să te ridici la nivelul așteptat, atunci, în lumea ta, ai dat greș. Cuvântul „trebuie" e asociat, de obicei, cu sentimente precum eșec, vinovăție, acuzare, amenințare și inadecvare. Toate acestea pentru că am ales cuvântul „trebuie". Dacă ai fi ales „aș putea", acesta nu evocă sentimente de eșec și nu stabilește standarde. În schimb, e asociat cu sentimente de oportunitate, alegere, posibilitate și speranță.

Ar trebui	**Aș putea**
„Ar fi trebuit să câștig acea cursă."	*„Aș fi putut să câștig acea cursă."*
Pune presiune pe sine și afirmă eșecul.	Oferă posibilitatea analizării situației, reflectării și abordării următoarei oportunități cu mai multă pregătire.
„Ar trebui să slăbesc și să fiu sănătos."	*„Aș putea slăbi."*
Trezește emoții de presiune și obligație cu o posibilă judecată.	Induce sentimente de speranță și oportunitate.
„Ar trebui să-i spui că îți pare rău."	*„Ai putea să-i spui că îți pare rău."*
Trezește Cimpanzeului sentimente de rezistență și vină.	Evocă reflecție și alegere fără confruntare.

Bineînțeles, există momente în care folosirea cuvântului „ar trebui" poate fi adecvată și există momente când utilizarea cuvântului „aș putea" poate fi inadecvată, dar e important să analizezi diferențele atunci când ai de ales.

Încearcă să citești atent aceste două propoziții și să te gândești la ele:

- „Vreau să-mi faci o cană de ceai."
- „Mi-ar plăcea să îmi faci o cană de ceai."

Prima este un ordin. A doua este o sugestie și o cerere, în care ai libertatea de a face o alegere.

Cimpanzeilor nu le place să li se spună ce să facă. Aproape toți Cimpanzeii vor să fie capabili să decidă pentru ei înșiși. Spunând „vreau ca tu să", de obicei se face apel la puterea și autoritatea pe care o ai asupra cuiva pentru a-i da acel ordin. Acest lucru poate duce la resentimente sau conflict din partea Cimpanzeului lor.

Gândește-te cu grijă la cuvintele pe care le alegi și la efectul pe care îl pot avea asupra celorlalți. Gândindu-ne la ele sau, uneori, schimbându-le, putem schimba modul în care oamenii reacționează la cele spuse de noi și putem modifica emoțiile cu care rămânem în urma situațiilor respective.

O atenționare

Uneori, utilizarea cuvântului „vreau" poate fi corectă. De exemplu, când vrei să fii asertiv, „vreau" e alegerea corectă.

Asertivitatea este necesară în anumite situații. Dacă, de exemplu, ai vrea să închei o relație și spui: „Vreau să

închei această relație deoarece nu mi-o mai doresc", nu există loc de discuții, pentru că ai afirmat un fapt.

Pe când, dacă ai vrea să fii politicos, spunând: „Aș vrea ca această relație să se termine, pentru că nu cred că merge bine", atunci ai lăsat subiectul deschis pentru discuții.

Ideea principală aici este că **nu există reguli categorice și rapide**; încearcă să te gândești mai atent la efectele pe care cuvintele alese de tine le vor avea asupra ta, la mesajul pe care îl transmiți și la ceilalți din jurul tău.

Cel de-al doilea mod de utilizare a cuvintelor, ca o armă periculoasă, este destul de limpede. Cuvintele pot face foarte mult rău și utilizarea lor pentru a-i răni pe ceilalți este un atac. Merită să reflectezi asupra acestor lucruri înainte de a face cuiva rău fără să-ți dai seama. Cuvintele sunt arme!

Impresia

Impresia proiectată de o persoană este un amestec care cuprinde conduita ei, prezența fizică, dispoziția și modul în care interacționează cu noi. Cimpanzeul evaluează aceste lucruri pentru noi. Dacă se înșală și abordează o persoană care nu e prietenoasă sau într-o stare de spirit bună, acest lucru poate avea consecințe serioase. Interpretarea impresiei este foarte utilă pentru noi, dar adesea nu ne gândim la ea în mod conștient până când nu sună clopoțelul de alarmă. Impresia pe care o lasă o persoană provine de la Cimpanzeu și Uman și se poate schimba destul de repede.

Sesizarea impresiei se face ușor în cazul copiilor și câinilor, ei nu au măștile pe care oamenii adulți adesea le poartă, ei nu

au nimic de ascuns. Câinii și copiii sunt deschiși și transparenți. Când întâlnim un câine, el ne anunță imediat cum se simte și ne lasă o impresie. Poate părea prietenos și relaxat sau ostil și agitat. Copiii lasă, de asemenea, o impresie pe care nu încearcă să o ascundă. Știm rapid cum se simt.

Când percepem atmosfera creată de un adult în jurul său și modul în care interacționează (sau nu interacționează) cu noi, aceasta va trezi reacții ample din partea Cimpanzeului interior. Cimpanzeii trebuie să știe când să abordeze alți Cimpanzei și când să stea deoparte.

Merită să te gândești la impresia pe care o lași, deoarece poate cântări mai greu decât orice alt mesaj pe care încerci să-l transmiți.

Întreabă-te două lucruri:

- Ce tip de impresie ai vrea să lași cuiva cu care stai de vorbă?
- Ce tip de impresie lăsată de o persoană te va face să te simți în largul tău și te-ar îndemna să o asculți?

Aceste două întrebări sunt aproape retorice. E evident că preferăm, cu toții, să întâlnim persoane fericite, relaxate și plăcute, care intră în contact cu noi și care ne ascultă cu atenție.

Impresia este ceva ce putem alege. Modelarea impresiei pe care o producem presupune efortul de a te analiza și de a schimba orice element care face să nu fii acolo unde vrei să fii. Adesea, acest lucru înseamnă un pic de atenție la Managementul Cimpanzeului. Gândește-te la impresia pe care o lași celorlalți și asigură-te că este exact așa cum ți-ai dori tu să fie.

Idee principală
Lucrează la limbajul trupului, intonație, folosirea cuvintelor și impresie pentru a-ți îmbunătăți semnificativ eficacitatea comunicării cu ceilalți.

Pregătirea pentru conversațiile importante

Acum putem aduce laolaltă toate lucrurile discutate în acest capitol, analizând modul în care putem folosi conceptele de mai sus în pregătirea unei convorbiri importante. Iată câteva sugestii sub forma unei liste de pași.

Lisă de verificare

Pasul 1: *Asigură-te că vorbești cu persoana potrivită pentru ceea ce ți-ai propus.*

Pasul 2: *Asigură-te că e momentul potrivit de a purta conversația.*

Pasul 3: *Asigură-te că locul pentru discuție este adecvat.*

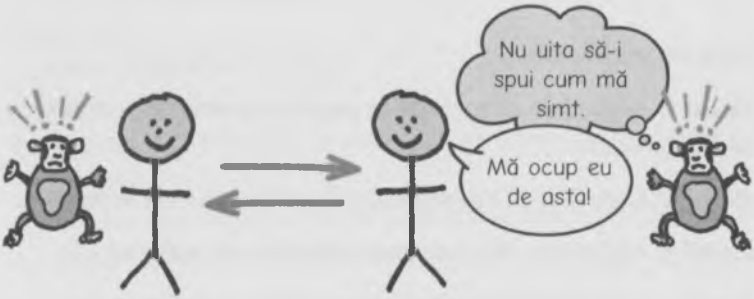
Pasul 4: *Definește interesele Cimpanzeului și ale Umanului.*

Trebuie să începi prin a defini foarte clar ce îți dorești în urma conversației. Cu alte cuvinte: care este interesul tău, ce vrei să obții la finalul conversației?

Lucrul cel mai important la care e bine să te gândești, în acest caz, este că, atunci când începi conversația, ambele instanțe vor dori să vorbească, tu și Cimpanzeul tău, și ele pot avea interese divergente. Umanul probabil va dori soluții, iar Cimpanzeul va dori să se descarce. Așa că începe prin definirea intereselor Cimpanzeului tău și, de asemenea, ale Umanului tău.

***Pasul 5:** Elimină elementele nerezonabile din lista de interese a Cimpanzeului tău*

Explică-i Cimpanzeului că este rezonabil și de înțeles să fie emoțional sau supărat, dar exprimarea acestor stări nu poate ajuta pe termen lung. Modul în care se simte Cimpanzeul este foarte rezonabil PENTRU UN CIMPANZEU, dar poate fi contraproductiv. Așa că acceptă că sentimentele pe care le are Cimpanzeul sunt normale, dar identifică și elimină interesele care sunt inacceptabile pentru Umanul tău, cum ar fi „trebuie să câștig" și „trebuie să mă răzbun".



Umanul reprezintă Cimpanzeul

***Pasul 6:** Abordează conversația în modul Uman*

Dacă e nevoie, trebuie să lăsăm Cimpanzeul să se exprime înainte de intrarea în conversație. Asigură-te că ești în modul Uman și că folosești metodele Umane de comunicare.

***Pasul 7:** Amintește-ți să folosești „ambalajul" potrivit pentru conversație.*

Înainte de a începe conversația, gândește-te la limbajul trupului, intonație, cuvintele folosite și impresiile pe care le transmiți.

***Pasul 8**: Ajută la gestionarea Cimpanzeului celeilalte persoane.*
Când intri în conversație, adesea Cimpanzeul celeilalte persoane va începe interacțiunea. Încearcă să-i permiți acestuia să se exprime și ascultă, dar nu interacționa și nu răspunde la nimic din ce spune. Permite-i, câteva minute, să exprime ceea ce ar părea comentarii neplăcute, care vor ajuta la calmarea Cimpanzeului interlocutorului. Pe măsură ce auzi și asculți ce are de spus, te poți răzgândi referitor la modul în care vezi lucrurile și poți aprecia că unele dintre ideile sale sunt valoroase. Încearcă să-ți amintești că Cimpanzeul din noi este, de cele mai multe ori, dezagreabil. De obicei, regretăm ce am spus sau am făcut și ne-am dori să dăm timpul înapoi. Dacă Cimpanzeul cuiva a fost activ, iar persoana regretă, poate fi dur și nepotrivit să îi aduci aminte de asta. La un moment dat trebuie să ierți oamenii pentru că au pierdut controlul asupra Cimpanzeului lor și să le dai șansa de a deveni din nou Umani, dacă vrei să mai lucrezi cu ei. Ia aminte că am spus ***DACĂ*** vrei să mai lucrezi cu ei!

***Pasul 9**: Descoperă interesele Cimpanzeului și Umanului celeilalte persoane.*

Când Cimpanzeul celeilalte persoane s-a liniștit, Umanul acesteia poate începe să lucreze cu tine. În acest moment poți încerca să ceri ceea ce, de fapt, vrei să obții.

***Pasul 10**: Lămurește-ți propriile interese.*

Poți explica acum ce ți-ai dori să obții în urma discuției. Amintește-ți că e important ca Cimpanzeul să rămână tăcut dacă vrei o șansă mai mare de succes.

***Pasul 11**: Stabiliți punctele de vedere comune și rezultatele vizate.*

Poate fi de ajutor să începi cu lucrurile cu care sunteți reciproc de acord. De asemenea, să stabiliți cu ce sunteți de acord să obțineți înainte de a începe.

***Pasul 12:** Încearcă să vizezi întâi interesele celuilalt și abia apoi propriile interese.*

Dacă lași interlocutorul să își atingă primul interesele, va fi mai dispus să asculte când vei vorbi despre lucrurile care te interesează pe tine. În caz contrar, îi va fi greu să nu te întrerupă și să nu încerce să își rezolve mai întâi propriile interese.

***Pasul 13:** Încearcă să îți satisfaci interesele.*

***Pasul 14:** Fă rezumatul lucrurilor pe care le-ați stabilit împreună.*

E cel mai bine să faci ca interlocutorul să îți spună limpede ce a înțeles și cu ce anume a fost de acord. Când ai o conversație importantă sau transmiți un mesaj, merită să verifici dacă s-a primit corect și s-a înțeles. E util ca, la finalul oricărei conversații importante, să rezervi timp pentru acest lucru. Cel mai bun mod de a verifica este de a întreba cealaltă persoană ce a înțeles din ce ai spus. Oricine poate să înțeleagă eronat sau să nu audă părți ale mesajului, iar foarte des mesajul sau fragmente din el trebuie repetate pentru a fi înțelese și reținute. Dacă mesajul este foarte important, poți verifica înțelegerea integrală rugând persoana să îți explice de ce i-ai transmis mesajul și de ce este important. Astfel, vei avea șansa de a regla cu finețe orice mici diferențe care pot apărea.

Idee principală
Nu presupune niciodată că, doar pentru că i-ai spus unei persoane un lucru, aceasta l-a auzit sau l-a înțeles.

***Pasul 15**: Zâmbește și mulțumește-i interlocutorului.*

Gestul de a mulțumi cuiva pentru discuția avută și timpul acordat nu este doar un gest de politețe, ci transmite și respectul pe care i-l arăți persoanei respective. Oamenii nu citesc gândurile și, adesea, răul apare nu din ce e spus, ci din ce nu e spus.

Lucrul cu conflictele nerezolvate

Chiar și cu cele mai bune metode disponibile, conflictul și contrazicerile pot continua. Uneori, când sunt implicate emoții foarte puternice, poate fi de ajutor implicarea unei terțe persoane. Cea mai bună alegere pentru rezolvarea disputei sau conflictului ar fi o persoană neutră. Când două persoane intră într-un conflict legat de opinii diferite, există trei niveluri de rezolvare a acestuia. Cele trei niveluri sunt: negocierea, medierea și arbitrajul. Ultimele două căi presupun implicarea unei terțe persoane.

Negocierea

Acesta este primul pas de rezolvare a problemei. Abordează persoana și încearcă să găsești numitorul comun prin ascultare reciprocă, respectarea opiniilor și acceptarea diferențelor, dacă nu se poate ajunge la un acord.

Medierea

Dacă nu puteți ajunge la un acord, dar doriți să rezolvați lucrurile sau este prea greu chiar și să stați împreună în aceeași încăpere, medierea ar fi pasul următor. Medierea înseamnă că o persoană independentă, aleasă de ambii, intervine pentru a vă ajuta să rezolvați disputa. Mediatorul nu decide, ci doar facilitează conversația și oferă cel mai bun cadru pentru ca ambele părți să obțină ceea ce vor. El induce o atmosferă calmă, în care se poate gestiona conversația, dar și ambii Cimpanzei!

Arbitrajul

Acesta este pasul următor în situația în care se dorește luarea unei decizii, dar nu vă puteți pune de acord cu interlocutorul. Arbitrul este o persoană, agreată de ambele părți, care ascultă și apoi emite o decizie finală despre ce se va întâmpla în continuare. Amândoi trebuie să acceptați respectarea deciziei arbitrului, indiferent dacă sunteți sau nu de acord cu ea.

Rezumatul ideilor principale

- Comunicarea eficace este crucială pentru o funcționare corespunzătoare.
- Există tehnici pe care le poți folosi pentru a îmbunătăți comunicarea, dar utilizarea lor este o abilitate.
- Abilitățile de comunicare nu sunt diferite de alte abilități și solicită timp și efort pentru a fi dezvoltate și menținute.
- Pătratul Comunicării are persoana potrivită în centru, cu momentul, locul, subiectul și modalitatea în cele patru colțuri.

- Modul în care ambalezi un mesaj este critic pentru succesul recepționării sale.

Exercițiu recomandat:
Exerciții de comunicare și negociere eficace

Alege cuvintele potrivite
Fă un efort conștient de a alege cuvintele potrivite pentru a descrie ce vrei să spui. Amintește-ți că Cimpanzeul tău va folosi cuvinte emoționale cu o accentuare extremă. Încearcă să moderezi cuvintele pe care le spui, în loc să folosești extremele. De exemplu: „Nu sufăr muzica asta" ar putea fi înlocuit cu: „Nu apreciez genul acesta de muzică". Schimbarea cuvintelor va provoca un ecou mai mic în emoțiile persoanei care ascultă și în atmosfera conversației.

Pregătește-te pentru o discuție importantă
Încearcă să urmărești structura de mai jos, prezentată în acest capitol, în cazul unei discuții importante sau dificile. Amintește-ți să folosești cuvintele cu grijă!

Rezumatul listei de verificare
1. Asigură-te că vorbești cu persoana potrivită.
2. Asigură-te că e momentul potrivit pentru a avea o conversație.
3. Asigură-te că e locul potrivit pentru discuție.
4. Stabilește interesele Cimpanzeului și Umanului.
5. Elimină elementele nerezonabile din agenda Cimpanzeului.
6. Abordează conversația în modul Uman.

7. Amintește-ți să prezinți conversația cu un ambalaj adecvat.
8. Ajută la gestionarea Cimpanzeului celuilalt.
9. Descoperă interesele Cimpanzeului și Umanului celeilalte persoane.
10. Clarifică-ți interesele.
11. Stabilește numitorul comun și rezultatele dorite.
12. Încearcă să îndeplinești mai întâi interesele celuilalt.
13. Încearcă să îți îndeplinești interesele tale.
14. Fă rezumatul lucrurilor stabilite.
15. Zâmbește și mulțumește celuilalt.

10 Planeta Lumii Reale

CUM SĂ CONSTRUIEȘTI MEDIUL POTRIVIT

Lumea Cimpanzeului
Lumea Umanului
Lumea Computerului

Ne-am familiarizat deja cu ideea că mintea este alcătuită din trei componente funcționale – Cimpanzeul, Umanul și Computerul. Fiecare creier percepe o lume diferită și e important să înțelegem aceste lumi și să lucrăm cu ele. E foarte important și să faci ca aceste lumi, sau medii, să fie potrivite pentru tine, deoarece ele au un impact major asupra capacității tale de a funcționa și de a fi fericit.

În timp ce ne vedem de rutina zilnică, existăm în trei lumi foarte diferite.

- Cimpanzeul tău trăiește într-o junglă. Vede pericol și teritoriu peste tot și trăiește după regulile junglei.
- Umanul tău există într-o societate formată din oameni, respectând legi.
- Computerul face ordine în percepțiile Cimpanzeului și ale Umanului și le interpretează, producând percepția lumii reale în care trăim: un amestec de societate și junglă, într-o continuă alternanță.

Pentru a trăi în largul tău în lumea reală poți face trei lucruri. Primul e să recunoști lumile diferite în care trăiesc Cimpanzeul și Umanul. Al doilea este să transformi aceste lumi în medii prietenoase și adecvate pentru viața fiecăruia, având în vedere nevoile lor. Iar al treilea lucru e să fuzionezi cele două lumi (care operează în paralel) într-o singură lume, astfel încât să fie compatibile una cu cealaltă și interșanjabile în mod adecvat. Aceasta este lumea Computerului.

Lumea Cimpanzeului

Cimpanzeul tău intră în jungla lui în fiecare zi cu o mentalitate de junglă. Știm că Cimpanzeii au un sentiment puternic al teritoriului și al apartenenței la grup. Așa că, atunci când Cimpanzeul își începe călătoria în jungla sa, va căuta familiaritate pentru a se simți în siguranță. Își va căuta un grup și va tânji după rutină. Își va apăra cu înverșunare teritoriul și grupul și va vedea orice inițiative ale Cimpanzeilor din afara grupului său ca potențial periculoase, astfel că îi va ataca pe adversari sau va fugi, după cum e cazul.

Lupte pentru granițe

Cimpanzeul are nevoie să își cunoască zona sa de junglă și granițele ei. Asta înseamnă că are nevoie să primească atenție prin recunoașterea nevoii sale de structură, mediu familiar și asigurare. Dar, dacă are un grup puternic, va deveni încrezător, aventuros, curios și se va preocupa mai puțin de mediu.

Pericolul generat de interpretarea Cimpanzeului, și anume că lumea din jur reprezintă, mai degrabă, o junglă decât o soci-

etate, este că își poate folosi în mod nepotrivit pornirile. Astfel, luptele pentru granițele formate de gardurile vii sau pentru accesul la alee pot duce efectiv la crimă. Încearcă să recunoști modul în care Cimpanzeul tău interpretează lumea ca pe o junglă și apoi acționează în el pe baza principiilor junglei. Dispute mărunte, cum ar fi ocuparea locului tău de parcare, pot duce la conflicte serioase dacă Cimpanzeul funcționează pe ideea că teritoriul său a fost invadat.

În rezolvarea oricărui tip de confruntare privind hotarele teritoriului, lasă partea Umană să reprezinte Cimpanzeul. Manifestarea mentalității de Cimpanzeu în stabilirea limitelor teritoriului se poate vedea și când e vorba de rolurile la serviciu. Dacă ești într-o dispută, iar Cimpanzeul tău crede că alt Cimpanzeu i-a invadat zona, lasă Umanul din tine să preia conducerea și să se ocupe. Problema cu Cimpanzeul la conducere este că se lasă purtat de o emoție puternică, adesea disproporționată.

Jungla potrivită

Există anumite reguli de respectat dacă vrei ca Cimpanzeul tău să fie fericit în mediul său. Nu poți domina Cimpanzeul dacă el nu poate trăi într-un anumit mediu. Dacă încerci să îți forțezi Cimpanzeul să trăiască într-o parte neprietenoasă a junglei, atunci trebuie să accepți consecințele. În aceste circumstanțe, e foarte probabil ca Cimpanzeul să devină anxios și să îți inducă sentimente de nefericire și neliniște. Jungla e un loc înspăimântător, dar, dacă pui Cimpanzeul undeva unde e fericit, atunci se va calma. Acest lucru înseamnă că Cimpanzeul tău poate face față mediului **emoțional** în care trăiește.

De exemplu, acum ceva vreme, o prietenă m-a sunat pentru a-mi cere sfatul. Îi fusese oferită o promovare și era foarte flatată și încântată. Dar noul post presupunea să petreacă mult mai puțin timp acasă și să primească mai multe responsabilități la muncă. Tot ce am putut face a fost să pun niște întrebări și să o las să hotărască. Întrebarea pe care am pus-o, relevantă pentru Cimpanzeul din junglă, era: „Cât stres emoțional la muncă și acasă ar presupune această schimbare profesională, crezi că îi poți face față?"

A rămas să se mai gândească și apoi a decis că ar fi fost prea mult pentru ea. A putut recunoaște că Cimpanzeul ei nu va fi niciodată în largul său în noua situație și, deși era flatant și incitant, nu era rezonabil. A refuzat promovarea. La un moment dat am întrebat-o cum se simte legat de decizia ei de acum câțiva ani. Mi-a spus că era foarte fericită că nu a plecat în urmărirea unui proiect căruia, în fond, nu ar fi putut să-i facă față. Bineînțeles că ar fi putut accepta postul și ar fi învățat să-și gestioneze Cimpanzeul în noile circumstanțe, dar uneori trebuie să acceptăm că Cimpanzeul nostru are limitări și doar tu poți decide pentru tine care sunt aceste limitări și cum îți poți obține echilibrul în viață.

Un al doilea exemplu demonstrează ceva foarte diferit! Un coleg m-a sunat într-o zi să îmi spună cât de nefericit se simțea în postul pe care îl ocupa. Cimpanzeul lui clar voia un post cu mai multă autoritate, dar avea temeri și îngrijorări serioase că nu ar face față. Când am discutat, a devenit clar că Cimpanzeul avea nevoie de ajutor pentru a elimina sentimentul de insecuritate pe care îl resimțea și Umanul avea nevoie de ajutor pentru a-i prezenta Cimpanzeului un argument rațional și pentru a-și lămuri toate consecințele pe care le presupunea noul post. După câteva discuții, Cimpanzeul și-a liniștit temerile și a început să fie încântat de posibilitatea unei vieți noi și a provocărilor pe care le-ar aduce. Colegul și-a schimbat locul de

muncă, Cimpanzeul a devenit foarte fericit, iar calitatea vieții persoanei s-a îmbunătățit.

Unii oameni își petrec toată viața în locul „nepotrivit". Conștientizarea faptului că stilul tău de viață nu este potrivit pentru nevoile Cimpanzeului și remedierea acestui lucru sunt cruciale pentru a fi în pace cu tine însuți. Cea mai bună parte a junglei este acolo unde mediul de acasă și de la lucru sunt locuri în care ești fericit.

Teritoriul

După ce ai stabilit zona potrivită din junglă în care Cimpanzeul tău poate trăi, trebuie să te gândești la lucrurile pe care le va dori în acea parte a junglei. Iată câteva sugestii care îl vor ține fericit în teritoriu și îl vor opri de la a hoinări sau a se stresa.

Finanțele și proprietățile potrivite
Pentru a liniști Cimpanzeul, un mod excelent este de a trăi pe măsura posibilităților. Împrumuturile de bani sunt o decizie pe care trebuie să o iei împreună cu Cimpanzeul. Unii oameni pot face față unui împrumut mare, iar Cimpanzeul e în regulă cu asta, în timp ce alții nu pot. Prin urmare, dacă datoriile te vor îngrijora în mod constant, atunci nu te împrumuta. Cimpanzeul tău îți spune la ce poate și la ce nu poate face față; dedică timp pentru a conștientiza ce poți duce și ce nu poți duce din punct de vedere emoțional.

Prietenii potriviți
Cimpanzeul tău se va simți confortabil doar cu unii oameni și cu alții nu, așa că e important să recunoaștem acest lucru și să ne înconjurăm de oamenii potriviți cât de des putem.

Slujba potrivită
Chiar și când vine vorba despre locul muncă, Cimpanzeul are nevoie să primească asigurări constante privind rolul și responsabilitățile sale. Trebuie să se simtă competent și confident pentru a-și putea face munca.

Hrana potrivită
Hrana potrivită pentru Cimpanzeul tău este hrana emoțională. El are nevoie de satisfacție și împăcare. Nu îi provoca indigestii Cimpanzeului tău cerându-i să accepte și să trăiască emoții nepotrivite, cum ar fi stresul sau nefericirea.

Pauze adecvate
Dacă nu îi oferi Cimpanzeului tău suficientă odihnă, nu va fi fericit în lumea sa. Emoțiile tale sunt similare cu orice alt organ al corpului tău. Au nevoie de pauze și de timp de refacere. Odihna emoțională este foarte importantă pentru Cimpanzeul tău. Respectând-o, te vei întoarce în realitate simțindu-te, cu siguranță, mai bine.

Rezumând, trebuie să amplasezi Cimpanzeul în zona potrivită a junglei, în care are parte de lucrurile potrivite pentru a-l face fericit. Dacă lipsește ceva, va deveni foarte nefericit și îți va crea probleme până când vei îndrepta lucrurile.

Lumea Umanului

Umanul tău trăiește într-o societate, motiv pentru care vede lumea ca pe un loc construit în principal pe logică și pe compasiune. Această lume îi sprijină pe cei slabi și vulnerabili și oferă oportunități tuturor. Ea funcționează pe principiul care

spune că e alcătuită din Umani trăind corect și moral, încercând remușcări, sentimentul de vină și nevoia de îndreptare.

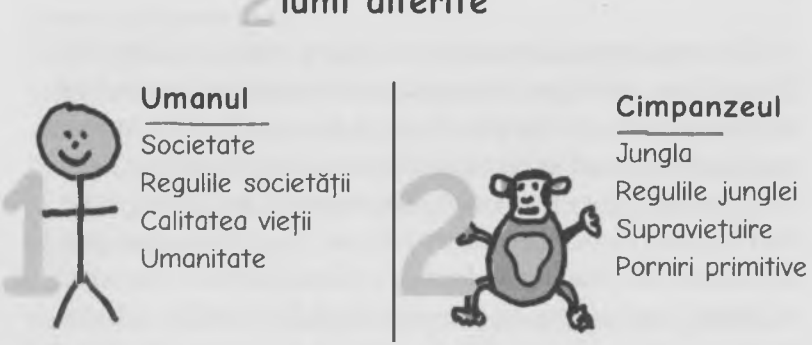
Plecând de la aceste premise, nu e de mirare că Umanul trăiește frustrare și deziluzie. Ceea ce nu văd Umanii este că în această lume trăiesc foarte mulți Cimpanzei, care nu au nicio intenție de a respecta vreuna dintre aceste reguli, iar Umanul trebuie să se împace cu asta. Odată ce Umanul acceptă acest lucru, trebuie să învețe să-l înglobeze în lumea sa fără să iasă la iveală Cimpanzeul și să preia controlul.

Nevoile Umanului privind mediul

O diferență între Cimpanzeu și Uman rezidă în faptul că Umanul este, de obicei, dispus să se dezvolte și să învețe și are oportunități de a fi creativ. Umanii au nevoie de stimulare socială și provocări intelectuale într-o măsură mai mare decât Cimpanzeul, care e preocupat, mai degrabă, de supraviețuire. Prin urmare, când vine vorba de Uman, nu e vorba *să ai grijă* de Umanul din tine, cât *să dezvolți* Umanul din tine. Înseamnă să dedici timp pentru ca Umanul să aibă o viață de calitate. Prin urmare, putem privi aceleași zone ca în cazul Cimpanzeului și să descoperim ce este pe măsura Umanului din tine. Unde e locul potrivit? Ce bani, proprietăți, prieteni, loc de muncă, hrană și timp sunt necesare pentru a dezvolta Umanul? Dar, cel mai important, ce stimulare socială și ce provocări intelectuale ai la dispoziție? Lipsa unui scop este distructivă pentru Uman.

Lumea Computerului

Computerul primește informații de la Cimpanzeu și de la Uman. Este suficient de clar unde există conflict între cele două lumi pe care le vor Cimpanzeul și Umanul și în care cred că trăiesc. Există diferențe clare în ceea ce privește valorile și atitudinile. Ei nu pot avea amândoi dreptate și să fie mulțumiți în același timp. Dacă am trăi doar într-una din aceste două lumi, ne-am putea adapta la ea. Problema e că nu locuim cu adevărat în niciuna. Undeva la mijloc există Lumea Reală.



Computerul primește informații din două lumi diferite

Computerul înregistrează ce spune Cimpanzeul că se întâmplă și ce spune Umanul că se întâmplă, iar mai apoi dă sens acestor două seturi de informații. Un Computer eficient fuzionează cele două lumi și ajută persoana să treacă de la Cimpanzeu la Uman și invers în mod constant pe parcursul unei zile, după cum ar și trebui. Prin urmare, Computerul ajută persoana să trăiască în Lumea Reală a fluctuației.

Rezumatul ideilor principale

- Cimpanzeul trăiește în junglă și are nevoie să ai grijă de el.
- Umanul trăiește în societate și are nevoie să ai grijă de el.
- Computerul încearcă să înțeleagă aceste două lumi și produce Lumea Reală.
- Lumea Reală este un concept fluctuant, rezultat din fuziunea a două lumi paralele, ai căror parametri se schimbă frecvent.
- Să trăiești în Lumea Reală înseamnă să înveți cum să supraviețuiești și să fii fericit.

Exercițiu sugerat:
Un scop definit

Verifică dacă Umanul tău are un scop pentru fiecare zi. Acesta nu trebuie să fie profund, poate fi doar un obiectiv pe termen scurt pe care să îl îndeplinești. Ideea importantă este ca Umanul tău să fie conștient de direcția dată zilei. Prin urmare, începe prin a te întreba ce ai vrea să obții la finalul zilei. Scopul zilei poate fi să termini o sarcină la muncă sau o treabă în casă. Scopul nu trebuie să fie legat de muncă, poate fi doar o zi de ieșit din casă sau doar de socializare. Umanul se bucură și se împlinește dacă are un scop, pe termen scurt sau lung.

11 | Luna Stresului Instant

CUM SĂ FACI FAȚĂ STRESULUI IMEDIAT

Gestionarea stresului instantaneu

- Scopul stresului şi reacția la stres
- Un Pilot Automat pentru stresul instantaneu: „Schimbă"

- Disiparea stresului
- Exemple de factori de stres des întâlniți

Această Lună va stabiliza Planeta Lumii Reale prin abordarea stresului instantaneu sau subit.

Scopul stresului și reacția la stres

Stresul este o reacție sănătoasă, menită să fie inconfortabilă. E modalitatea naturii de a-ți da de știre că ceva nu e bine și trebuie să acționezi pentru îndreptare. Stresul se poate manifesta ca agresiune, nerăbdare, dispoziție proastă, anxietate ș.a.m.d. Acestea sunt câteva dintre semnele stresului. Conștientizarea faptului că simptomele sunt rezultatul acțiunii unui agent stresant este primul pas în înlăturarea stresului.

În timpul reacției de stres, corpul secretă mai multe substanțe chimice pentru a te avertiza, cele mai importante fiind

adrenalina și cortizolul. Stresul poate fi fizic sau psihologic. Un exemplu de stres fizic este când ne deshidratăm. Corpul reacționează, prin crearea unei stări de disconfort și de sete. Bei apă, ceea ce îndreaptă situația și elimină stresul. Stresul psihologic ar trebui abordat într-un mod similar, așa că, atunci când trăiești stresul, ar trebui să cauți o metodă constructivă de a-l aborda adecvat. Ai de ales: ori reacționezi la stres, ori îl rezolvi. Indiferent ce stres poate apărea din senin, există un mod de a-l rezolva.

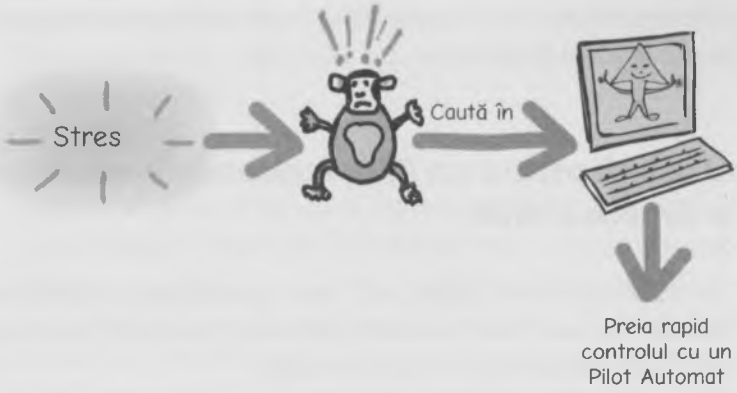
> ***Idee principală***
> *În cazul stresului, nu te mulțumi să reacționezi, abordează-l constructiv.*

Când apare stresul, Cimpanzeul va acționa cu siguranță primul, deoarece toate intrările de informații sunt filtrate mai întâi de el. Nu e posibil să oprești acest lucru, iar în anumite circumstanțe îți poate salva viața! Așa că prima reacție pe care o vei avea va fi cea a Cimpanzeului. E foarte important să conștientizezi acest lucru și să îl accepți ca fiind normal și sănătos, deși uneori este contraproductiv. Recunoașterea faptului că reacția este a Cimpanzeului te poate opri să te critici ***pe tine***.

În situații de stres, Cimpanzeul va intra în modul Luptă, Fugă sau Îngheț, în funcție de cum interpretează el că ar fi mai bine. Ai nevoie să recunoști cum reacționează Cimpanzeul tău la stres, deoarece fiecare este diferit. Un Cimpanzeu agresiv care intră în modul Luptă își poate orienta agresivitatea sau iritabilitatea produsă de stres către cei din jur. Un Cimpanzeu care Îngheață în caz de stres de fapt neagă existența stresului și speră că problema va dispărea singură. Cimpanzeul care folosește Fuga va evita problema, va refuza să o înfrunte și se

va retrage, adesea cu speranța că o va rezolva altcineva pentru el. Niciuna dintre aceste reacții nu este modul ideal de a aborda stresul, chiar dacă uneori funcționează!

Ce ne dorim să dezvoltăm este o modalitate de a opri Cimpanzeul să preia controlul. Pe măsură ce Cimpanzeul caută în Computer înainte de a acționa, avem nevoie de un Pilot Automat, un program eficace în Computer, care este ***foarte exersat*** și ***gata de a fi lansat***. Amintește-ți, Computerul este de 20 de ori mai rapid decât Cimpanzeul, așa că, în cazul în care Computerul este pregătit cu un Pilot Automat, Cimpanzeul nu va avea nicio șansă să acționeze.



> ***Idee principală***
> *Un Pilot Automat poate gestiona cel mai bine stresul instantaneu.*

Lucrurile care pot face Cimpanzeul să se oprească din drum când e stresat brusc sunt:

- Recunoașterea faptului că Cimpanzeul e cel care reacționează;
- Încetinirea gândirii (pentru a permite implicarea Umanului);
- Distanțarea de situație;
- Obținerea unei perspective mai largi;
- Formularea unui plan.

Un Pilot Automat care se bazează pe ideile de mai sus va ajuta la rezolvarea stresului.

De câte ori suntem stresați, în mod subit reacționăm emoțional, uneori având timp de gândire, alteori nu. Schema de mai jos are nevoie de modificări pentru a ți se potrivi ție sau circumstanțelor tale, dar principiile sunt aceleași pentru rezolvarea oricărui tip de stres.

O schiță pentru un Pilot Automat de rezolvare a stresului subit

În continuare avem șapte pași care te vor ajuta să abordezi stresul. Ne vom uita la ei unul câte unul, dar iată-i mai întâi aici, în ordinea în care îi vom parcurge.

1. Recunoaștere și schimbare;
2. Butonul de pauză;
3. Evadarea;
4. Elicopterul și perspectiva mai largă;
5. Planul;
6. Reflecție și activare;
7. Zâmbetul.

***Pasul 1**: Recunoaștere și schimbare*

Mai întâi trebuie să recunoști că ești stresat. Acest lucru nu este atât de simplu pe cât pare. Cel mai bun semnal că ești stresat e când Cimpanzeul îți dă senzații sau sentimente care nu îți plac, oricare ar fi acestea. De exemplu neliniște, furie, ghem în stomac, vigilență, teamă ș.a. De îndată ce conștientizezi că ești stresat, trebuie să activezi Computerul.

Cel mai bun mod de a instala un Pilot Automat este să ai un cuvânt sau o acțiune pentru a trezi Computerul. De exemplu, folosirea cuvântului „schimb", imediat ce apar senzațiile. Acest cuvânt va trezi Computerul și va activa Pilotul Automat, care este: „**Îmi propun să-mi SCHIMB reacția imediată la stres.**" Astfel, cuvântul „**schimb**" ne reamintește că, de data aceasta, vom face ceva diferit și nu vom merge doar pe mâna Cimpanzeului și a Gremlinilor, ci vom alege să folosim Umanul și Piloții Automați.

***Pasul 2**: Butonul de pauză*

După cei ai trezit Computerul folosind cuvântul „schimb", trebuie să oprești Cimpanzeul din gândirea lui și să-ți iei o pauză pentru a te calma. Unul dintre modurile cele mai simple de a face acest lucru e să îți imaginezi în Computerul tău un buton pe care scrie Pauză și care îl face pe Cimpanzeu să înghețe, pe care îl apeși când îți dai seama că reacționează Cimpanzeul. Acest lucru îi va oferi Umanului timpul necesar pentru a interveni în procesul de luare a deciziei în ceea ce privește stresul.

> ***Idee principală***
> *Ori de câte ori vrei să oprești Cimpanzeul, încetinește-ți gândirea. Acest lucru va funcționa în TOATE situațiile. E un alt mod excelent de gestionare a Cimpanzeului.*

***Pasul 3:** Evadarea*
Dacă e posibil, depărtează-te de situație. Acest lucru te ajută să iei distanță. Dacă poți face acest lucru în mod fizic, atunci pleacă din zonă și adună-te. Dacă nu poți pleca, atunci relaxează-te și refugiază-te în propria lume din mintea ta. De exemplu, dacă ești lângă cineva care a spus ceva deranjant, atunci explică-i persoanei că ai nevoie de ceva timp de gândire înainte de a-i răspunde. Nu-ți fie teamă să fii asertiv dacă ai nevoie de timp de gândire.

***Pasul 4:** Elicopterul și perspectiva mai largă*
Imaginează-ți că te-ai suit într-un elicopter care a decolat și acum zboară deasupra situației. Poți privi în jos și îți poți forma o imagine despre ce se întâmplă. Imaginează-ți toată viața ta ca o linie de la start la finiș și vezi unde te afli în acel moment anume. Întreabă-te: „Cât de importantă este această situație pentru restul vieții mele?"; „Situația asta va dura la nesfârșit sau va trece și lucrurile se vor schimba?"; „Care sunt lucrurile cu adevărat importante din viața mea, este acest lucru printre ele sau le-a schimbat în vreun fel?"

Amintește-ți că toate lucrurile din viață vor trece. În curând te vei uita înapoi la acest moment ca la o amintire îndepărtată. Foarte puține lucruri în viață sunt importante pe termen lung.

***Pasul 5:** Planul*
Acum treci la formularea unui plan de reducere a stresului. Amintește-ți că vrei să gândești cu Umanul, așa că începe întotdeauna cu tine! Întreabă-te cum poți reacționa diferit și dacă acel mod ar fi productiv? Poți schimba modul în care vezi situația și ar putea acest lucru să o modifice? Apoi analizează situația și circumstanțele și vezi dacă și acestea pot fi schimbate. Ce poți face practic pentru a schimba situația și ce lucruri trebuie să accepți și să te descurci cu ele?

Întotdeauna evită interacțiunea cu ceilalți până când te lămurești în ceea ce te privește pe tine și situația. Apoi privește oamenii implicați și întreabă-te dacă ei te pot ajuta sau dacă tu poți să îi sprijini.

Stabilește ce poți controla și ce nu. De obicei, poți controla totul în ceea ce privește propria ta persoană și reacțiile tale, poți controla câteva dintre circumstanțe, dar nu îi poți controla pe ceilalți. Acceptă acest lucru!

***Pasul 6**: Reflecție și activare*

Dacă ai creat acum timpul și spațiul pentru a permite Umanului să gândească, poți reflecta înainte să acționezi. Întreabă-te pe cine ai vrea să pui la comandă? Vrei ca Umanul sau Cimpanzeul să gândească și să acționeze? Aceasta este o alegere pe care o poți face. Activează-ți planul. Schimbă ce poate fi schimbat și controlează ce poate fi controlat. Nu sta deoparte pasiv. Nu e nimic mai puțin constructiv decât o victimă autodesemnată – nu permite acest lucru. Dacă chiar nu poți face față, roagă pe cineva potrivit să te ajute.

***Pasul 7**: Zâmbetul*

Zâmbește când poți. În funcție de cât de serioasă este situația, încearcă să vezi partea bună a lucrurilor. Râzi de tine dacă ai reacționat exagerat.

> ***Idee principală***
> *Să te amuzi de tine, sau de situații, este unul dintre modurile cele mai eficiente de a elibera Cimpanzeul de stres.*

Cu siguranță, dacă situația este foarte serioasă și cu potențialul de a-ți afecta viața, atunci trebuie să-ți permiți să suferi și să accepți sprijinul prietenilor tăi. Nu e nimic în neregulă cu

suferința, este un mod foarte sănătos de a te împăca cu dezastrele și cu o inimă frântă.

Un exemplu al acestor pași în acțiune

Imaginează-ți că Eddie așteaptă în stația de autobuz să ajungă la un interviu pentru un loc de muncă pe care chiar și-l dorește. Autobuzul a întârziat 30 de minute și Eddie devine agitat. Autobuzul sosește, într-un final, dar este plin și nu oprește în stație. Taxiurile trec foarte rar pe acolo, iar telefonul mobil al lui Eddie nu are semnal. Cimpanzeul lui devine isteric și se înfurie. Cimpanzeul preia controlul și răspunde natural, făcând ce știe el mai bine. Dar nu prea este de ajutor. Așa că putem acum încerca pașii pentru gestionarea acestui stres instant.

Pasul 1: Eddie recunoaște că Cimpanzeul reacționează și acceptă că e un lucru de așteptat din partea lui, dar nu este de ajutor. Își spune: „**Schimb**" pentru a-și aminti să schimbe comportamentul de la o reacție a Cimpanzeului cu Gremlini la o reacție a Umanului cu Piloți Automați.

Pasul 2: Eddie își imaginează un buton mare de pauză în capul său și apasă pe el pentru a-și încetini gândirea și pentru a-i permite Umanului să se implice.

Pasul 3: În mintea sa, Eddie se retrage și se distanțează de ceea ce se întâmplă.

Pasul 4: Își imaginează un elicopter care îl duce deasupra scenariului în desfășurare și privește de sus pentru a avea o perspectivă mai largă. Deși poate fi stresant în acel moment, poate

vedea că, orice i s-ar întâmpla, viața merge mai departe și orice se întâmplă acum poate avea puțină importanță peste 10 ani. Sus, în aer, deasupra situației, se întreabă dacă ar fi cu adevărat sfârșitul lumii dacă nu primește acea slujbă. Răspunsul este: „Nu, nu este" și, deși ar fi foarte neplăcut, poate trece peste dezamăgire și consecințe, deoarece este un Uman adult, nu un Cimpanzeu sau un copil. El știe, de asemenea, că încă poate face ceva în legătură cu situația și nu trebuie să îi permită Cimpanzeului să gândească în termeni de catastrofă.

Pasul 5: Acum trece în modul Uman și se întreabă: „Ce pot face în legătură cu situația aceasta?" El răspunde: „Pot alege emoția pe care mi-o doresc și să mă port ca un adult. Dacă sunt prea emoțional, lucrul acesta nu va ajuta cu nimic, cu atât mai puțin pe mine. Nu mă pot gândi la nimic practic ce aș putea face în acest moment – trebuie să accept asta. Pot alege să accept situația în loc să continui să spun: «Dar dacă...» sau «Asta nu trebuia să se întâmple» sau, și mai rău, «Viața ar trebui să fie corectă»."

Pasul 6: Eddie **decide** să pună Umanul la conducere și **decide** să își schimbe abordarea emoțională a situației. Gândind practic, analizează opțiunile de a aștepta, în speranța că va mai veni un autobuz sau de a merge acasă pentru a suna persoana care a organizat interviul.

Pasul 7: În ciuda dezamăgirii, reușește să zâmbească și să fie recunoscător că soarele va răsări și mâine. ***Rămâne concentrat pe soluție, și nu pe problemă***.

Bineînțeles că tu, dacă ai fi în locul lui Eddie, ai alege, poate, să reacționezi diferit sau să abordezi diferit situația. Este doar

un exemplu despre cum s-ar putea derula lucrurile. Cu siguranță, posibilitățile sunt infinite. Ideea principală este că el a hotărât să acționeze ca Uman, și nu precum Cimpanzeu, și, în ciuda obstacolelor, să aleagă emoțiile pozitive.

Opțiuni indiferent de gravitate

Scenariul de mai sus nu a fost o situație gravă, dar ce se întâmplă când se petrece o criză adevărată?

Imaginează-ți un tânăr care a avut un accident de motocicletă și a rămas paralizat de la brâu în jos. Din păcate, acesta nu este un eveniment atât de rar. Cum face față unei asemenea crize?

De data aceasta, când se suie în elicopter și încearcă să vadă lucrurile în perspectivă, imaginea nu este prea bună. Toată viața lui s-a schimbat, și nu în mai bine. Ar fi complet nerezonabil ca să îi spună cineva să vadă lucrurile într-o perspectivă mai largă și să zâmbească. El va trebui să treacă printr-o perioadă de doliu.

Cu toții reacționăm diferit la aceeași situație, așa că nu există corect sau greșit când vorbim despre o criză serioasă. E vorba despre înțelegerea propriului tău răspuns și despre luarea de decizii privind modul în care vrei să gestionezi situația. Pașii simpli descriși sunt de ajutor pentru crize minore și pentru stresul subit și trecător, dar trebuie modificați pentru stresul major și incidentele grave. Libertatea de a parcurge perioada de doliu în ritmul tău propriu, precum și în modul în care tu vrei să o faci, îți sunt specifice. Cel mai bine e să treci prin perioada de doliu, deoarece e foarte probabil să parcurgi anumite etape identificate care au nevoie de timp. Dar va veni un moment în care vei ieși din doliu și, când momen-

tul este potrivit, poți merge mai departe. Vei ajunge la etapa în care trebuie să te confrunți cu situația și să iei o decizie, indiferent de cât de greu este. Pentru tânărul nostru decizia va fi foarte dificilă. Poate fi furios sau trist și ar avea o viață plină de amărăciune sau poate decide să meargă mai departe, indiferent de dificultăți, și să se bucure de viață cu fericire și împlinire, după cum au făcut mulți alți tineri aflați în această situație.

După atâția ani în care am văzut persoane care trec prin situații și evenimente de viață dramatice, sunt impresionat de cei care aleg să ia ce e mai bun din situație și își revin zâmbind și optimiști. Oricât de crud ar părea, încă mai ai alegerea să accepți și să revii la fericire sau să rămâi acolo unde ești și să trăiești cu amărăciune și furie. De obicei, e mai ușor să te agăți de furie decât să treci prin etapele doliului, dar furia nu ajută pe nimeni.

Disiparea stresului

AMP – Puterea electricității

Uneori nu este atât de ușor să mergi mai departe, pentru că Cimpanzeul nu va fi de acord să meargă mai departe și nu va face acest lucru până când nu îl ajuți și nu îi dai o direcție nouă. Capacitatea de a merge mai departe poate fi văzută ca un proces alcătuit din trei părți. Îl numesc puterea electricității – AMP. E vorba de puterea de a **A**ccepta și de a **M**erge mai departe cu un **P**lan.

AMP se referă la ceva neplăcut pe care trebuie să îl accepți. Poate fi o nedreptate, un eveniment care ți-ai dorit să nu se întâmple sau o rană emoțională sau fizică.

Acceptă – pentru a accepta ceva neplăcut poate fi de ajutor să te descarci vorbind despre cazul tău. Asta înseamnă să exprimi Cimpanzeul, descărcând emoțiile provocate de situația neplăcută. Trebuie să faci asta ori de câte ori este nevoie și să nu îți blochezi emoțiile. Blocarea emoțiilor (încercarea de limitare a unui Cimpanzeu supărat) e probabil cel mai rău lucru pe care poți să-l faci, deoarece Cimpanzeul se va întoarce să te atace pe tine și pe ceilalți. Nu este un gest inteligent, este prostesc. Descărcarea emoțională va slăbi stresul și vei începe să te destinzi. Amintește-ți primul „Adevăr al Vieții" și trăiește conform cu el: „Viața nu este corectă". Nu-l spune doar, trăiește-l!

Mergi mai departe – stabilește că ai permis suficientă exprimare a Cimpanzeului și vrei să mergi mai departe. Nu te opri până nu simți că ești pregătit să mergi mai departe. Când ești pregătit, întreabă-te ce vrei să faci acum. Ai doar două opțiuni: să rămâi acolo unde ești și să ții problema în viață sau să limitezi pierderile, să formulezi un plan nou și să pornești mai departe. Este, ca întotdeauna, alegerea ta.

Plan – este CRUCIAL pentru a merge mai departe. Nu poți merge mai departe fără un plan, altfel te vei întoarce la aceeași problemă, cu aceleași emoții și aceeași situație iar și iar. Planul te va duce mai departe, în afara ciclului tentativelor de a accepta ceva ce pare nedigerabil. Planul trebuie să se refere la modul în care îți vei schimba emoțiile, precum și alte elemente practice.

Începe întotdeauna de la punctul de plecare

Pornirea din locul nepotrivit produce foarte mult stres. Dacă pornești **de unde te afli** și **cu ce ai acum** și mergi mai departe

vei resimți încurajare și răsplată pe măsură ce avansezi către obiectivul tău. Dar mulți oameni încep de **unde vor să fie** și de la **ce vor să aibă** și apoi se uită cât de departe sunt, ceea ce îi demoralizează. Pentru ei fiecare zi se măsoară în cât de departe sunt și cât de multe le lipsesc. De exemplu, să presupunem că ți-ai rupt piciorul și doctorul ți-a spus că îl vei putea folosi pe deplin doar peste trei luni. Dacă accepți că începi de unde ești și cu ce ai, atunci vei spune: „În fiecare zi e mai bine, iar procesul de vindecare avansează." Umanul va fi la conducere și în mintea ta se eliberează substanțele bunei dispoziții.

Dacă începi de unde vrei să fii și cu ce vrei să ai, vei spune: „Vreau să fiu din nou bine și să nu am nicio problemă cu piciorul". În fiecare zi vei resimți cât de departe ești, iar acest lucru

va face ca să preia Cimpanzeul comanda; în mintea ta se eliberează substanțele nefericirii, care te vor stresa, iar cele trei luni vor părea o veșnicie.

Dacă lucrurile nu merg bine sau ai dat greș, tot ce poți face este ***să pornești de unde te afli și cu ce ai*** și apoi să începi din nou.

Călătoria în timp

Un mod creativ de a face față stresului este folosirea unei mașini a timpului. Dacă ești îngrijorat sau stresat în legătură cu ceva, imaginează-ți că mergi în viitor, peste zece ani, cu o mașină a timpului și te uiți înapoi la situația din prezent. Întreabă-te cum ți-ar fi plăcut să acționezi și ce ți-ar fi plăcut să spui. Întreabă-te dacă stresul legat de situație a ajutat. După ce ai răspuns în mintea ta, te poți întoarce în timpul prezent, ca să te porți așa cum vrei.

Câteva exemple de factori de stres des întâlniți

Stresul este un răspuns foarte individual, deoarece ne stresează lucruri diferite. ***Stresul individual este aproape întotdeauna în legătură cu modul în care percepi situația și cu convingerile pe care le ai***, care duc la interpretarea unei amenințări. Acesta e principalul motiv pentru care oamenii resimt niveluri diferite de stres când se confruntă cu aceeași problemă. În mod ironic, cea mai mare sursă de stres și de probleme pe care o vei înfrunta vine de la tine, iar cea mai mare sursă de ajutor pentru soluțiile acestor probleme este tot în tine.

Luarea deciziilor

Lipsa luării deciziilor este una dintre cauzele cele mai frecvente ale stresului în viața de zi cu zi. Nu e foarte greu să înveți să iei decizii și să te ții de ele, cu condiția să recunoști că ești deturnat de Cimpanzeu când nu reușești să iei o decizie și să înveți să fii mai ferm cu el. Poate fi de ajutor să lași să treacă o noapte până iei decizia. Amintește-ți: dacă trebuie să decizi ceva și **nu mai ai de unde să primești informații**, atunci e momentul potrivit să te hotărăști. Poate fi de ajutor să îi explici Cimpanzeului că e rezonabil să își dorească să nu greșească, dar nu e realist să creadă că ia întotdeauna cele mai bune decizii. Poate fi util și să îi spui Cimpanzeului că, deși Cimpanzeii și copiii nu pot suporta consecințele, Umanul adult poate trăi cu ele și le poate face față.

Unii Cimpanzei au dificultăți mari în luarea deciziilor. Acest lucru e normal, în afara cazului în care Cimpanzeul mai face un pas și începe să își reproșeze lucruri de genul: „Cât de prost pot fi", „Ceva e în neregulă cu mine" sau altă afirmație de genul ăsta. Din fericire, Umanii pot lua decizii mai ușor dacă își pot gestiona Cimpanzeii.

Decizia - dilema bomboanelor

Imaginează-ți că ai în fața ta două bomboane. Una este verde și alta galbenă. Ți se cere să alegi una, fără nicio consecință. E ușor: durează doar un moment să alegi una dintre bomboane.

Acum imaginează-ți că ți se cere din nou să alegi, dar de data asta există consecințe. Dacă alegi bomboana care trebuie vei primi orice lucru ceri. Dacă alegi bomboana greșită, vei pierde un lucru la care ții cel mai mult. Acum alegerea este mult mai grea. Motivul este evident: consecințele sunt serioa-

se și vor avea impact asupra vieții tale. Stresul provine de la consecințe, și nu de la procesul de luare a deciziei.

Problema este, în acest caz, că logica dispare fără urmă când Cimpanzeul preia controlul. Nu există alte informații pe care să le poți obține, iar amânarea nu va avea vreun efect, deoarece alegerea va fi întotdeauna aleatorie. Cimpanzeul nu îți va permite să alegi, deoarece se gândește la consecințe. Va derula în minte aceleași consecințe și nu îți va permite să mergi mai departe. Folosind logica, Umanul poate lua rapid decizia; el a raționat că ar putea alege să-și scurteze chinul și să înfrunte consecințele, deoarece nu există informații suplimentare pe care să le poată obține.

În asemenea circumstanțe, Cimpanzeul va face două lucruri. Te va opri să iei decizii de teama de a nu greși și va face consecințele să pară catastrofice, chiar dacă nu sunt, pentru a te opri în loc. Cel mai bun mod de a rezolva problema este de a pune la punct o rutină pentru luarea deciziilor, pentru ca ea să devină un Pilot Automat.

Calea luării deciziilor

- Mai întâi adună toate informațiile posibile care îți vor permite să iei decizia.
- Acceptă faptul că anumite informații ar putea să nu fie niciodată disponibile și unele vor apărea prea târziu – așa că ignoră acest fapt, deoarece nu poți face nimic în privința asta.
- Analizează consecințele fiecărei alegeri și vezi dacă vreuna dintre ele e mai serioasă – acceptă faptul că oricare dintre alegeri va avea consecințe.
- Spune-i Cimpanzeului să nu mai transforme decizia într-o catastrofă și distanțează-te un pic – fii ferm și elimină sau stăpânește emoțiile.

- Dacă este adecvat, încearcă să te amuzi de tine și de situație – e mai bine decât să plângi.
- Dacă încă nu te poți decide, înseamnă că nu e foarte mare diferență între cele două opțiuni, așa că dă cu banul și asumă-ți consecințele.

Încercarea de a menține lucrurile la fel

Una dintre cauzele generatoare de stres apare din neacceptarea de către oameni a faptului că viața și lumea sunt într-o stare constantă de curgere, iar lucrurile nu rămân niciodată la fel.

Relațiile sunt un exemplu foarte bun. În fiecare zi, relația noastră cu altă persoană se schimbă câte puțin deoarece, ca și tine, circumstanțele s-au schimbat un pic. Dacă te aștepți ca relația ta să rămână exact cum era în ziua în care v-ați întâlnit prima dată, atunci te poți trezi, într-o bună zi, supărat sau dezamăgit. Adeseori avem așteptări nerealiste de la relații și nu recunoaștem că se vor schimba cu timpul.

La fel se întâmplă și cu locurile de muncă. Nu te poți aștepta să ai un loc de muncă pe viață sau ca același loc de muncă să fie constant. Oamenii adesea se supără sau se înfurie când nu le este garantat locul de muncă sau un post fix, dar acestea sunt de fapt așteptări nerealiste.

Cimpanzeul tău și nesiguranța lui sunt la baza acestei nevoi de elemente fixe în viața ta. Umanul tău trebuie să educe Cimpanzeul. ***Ideea principală este că, dacă ai așteptarea ca orice lucru din viața ta să rămână constant, e foarte probabil ca acest lucru să se transforme într-o sursă de stres când va suferi schimbări.*** Pentru a elimina stresul trebuie să trăiești aici și acum, să accepți că schimbările sunt normale și să lucrezi cu ele pentru viitor.

Așteptările nerealiste

În completarea acceptării faptului că nimic nu este static în viață se află dezvoltarea de așteptări realiste privind oamenii și evenimentele. Am mai discutat despre acest lucru când am povestit despre Gremlinul așteptărilor nerealiste, așa că acum doar îl rememorăm. O sursă frecventă de stres apare când o persoană are așteptări rigide despre ce ***ar trebui*** să se întâmple sau ce ***ar fi trebuit*** făcut. Așteptările realiste și productive de la lumea în care trăim și de la oamenii cu care o împărțim vor reduce considerabil nivelurile de stres.

Necunoașterea diferențelor dintre pui și boboci

Unele tipuri de stres trebuie descoperite! Imaginează-ți următoarea situație:

O cloșcă a fost pusă într-un țarc împreună cu puii ei și apoi aici a fost adusă o vulpe. Aceasta a început să dea târcoale, încercând să prindă un pui. Mama cloșcă a știut, în mod instinctiv, ce să facă și și-a desfăcut aripile, înfruntând vulpea. Puii s-au strâns sub aripile deschise ale mamei cloșcă și au fost protejați. Cloșca a continuat să înfrunte vulpea, coborându-și capul și amenințând-o cu ciocul. Vulpea nu a putut prinde niciun pui, iar cloșca a rămas pe poziții. Totul s-a terminat cu bine, iar vulpea a fost scoasă din țarc.

Mai târziu au fost aduși în țarc și câțiva boboci de gâscă. Cloșca a preluat imediat responsabilitatea protejării lor. Din nou a fost introdusă vulpea în țarc. De data aceasta și bobocii au încercat să intre sub aripile întinse ale cloștii. Dar erau prea mulți pui de găină și boboci ca să încapă toți, așa că mulți alergau care încotro. Cloșca a

încercat să îi adune pe toți sub aripile ei, dar bineînțeles că nu a reușit. În acel moment, dându-și seama că nu are nicio șansă, a lăsat și puii, și bobocii și a zburat din țarc, expunându-i pe toți atacului vulpii.

Putem învăța o lecție din aceste situații. Când înfrunți problemele și responsabilitățile care apar în viață, e important să faci o distincție între problemele care sunt responsabilitatea ta (puii) și problemele care sunt responsabilitatea altora (bobocii). Dacă începi să preiei problemele altora și să îți asumi responsabilitatea pentru ele, așteaptă-te să fii stresat. Nu numai că nu vei reuși să îi ajuți pe ceilalți, dar vei eșua și în rezolvarea propriilor probleme. ***Fii atent la bobocii din viața ta!***

Nu spun că nu ar trebui să îi ajutăm și pe ceilalți, dar spun să ai grijă să nu începi să îți însușești problemele altora. De exemplu, încercarea de a-ți asuma responsabilitatea pentru cineva care are o tulburare de alimentație sau o dependență de alcool nu este o idee bună, deoarece încerci să controlezi ceva ce nu poate fi controlat, și anume voința lor. Însă, pe cât poți, sprijină-i ***în timp ce se ajută pe ei înșiși.***

Rezumatul ideilor principale

- Construiește așteptări realiste și amintește-ți lucrurile evidente: viața nu e corectă, stresul va apărea, lucrurile vor merge prost.
- „Schimb" reprezintă o schimbare comportamentală și înseamnă că îți vei muta reacția automată de stres de la Cimpanzeu și Gremlini la Uman și Piloți Automați.

- Să fii proactiv înseamnă să privești înainte și să eviți stresul evident atunci când poți.
- AMP înseamnă Acceptă și Mergi mai departe cu un Plan și te ajută să depășești situațiile problematice.
- Când apare stresul, caută în mod activ soluții de eliminare a lui.
- Aproape toate situațiile sunt stresante din punct de vedere emoțional doar dacă le permiți să fie.

Exercițiu sugerat:
Planificarea stresului

Un plan bine exersat
Pune pe hârtie planul de acțiune în lucrul cu stresul imediat. Încearcă să-l exersezi folosind imaginația, gândindu-te la situații stresante și la modul în care vei reacționa în baza noului plan. Parcurge situațiile în mintea ta și gândește-te cum se vor încheia toate cu un rezultat mai productiv.

Exersarea duce la perfecțiune
În cazul oricărei forme de stres exersează încetinirea gândurilor ca modalitate de gestionare a Cimpanzeului. De exemplu, dacă cineva spune ceva ce îți provoacă o reacție emoțională, încearcă să îți încetinești reacțiile folosind „schimb" și „butonul de pauză", așa cum sunt descrise în acest capitol, trecând la gândirea calmă, rațională, a Umanului. Încetinirea reacțiilor va permite Umanului să aibă șansa de a funcționa, prevenind reacțiile impulsive ale Cimpanzeului. Transformarea acestui proces într-un obicei va consolida acest Pilot Automat în Computer.

12 | Luna Stresului Cronic

CUM SĂ FACI FAȚĂ STRESULUI PE TERMEN LUNG

Stresul cronic:

- Responsabilitate
- Ce este de fapt?
- Identificare
- Prevenire
- Rezolvare
- Generat de propria persoană

- Generat de circumstanțe
- Generat de ceilalți
- Ce se întâmplă dacă tot greșești?
- Cum să prinzi o maimuță

Această Lună te va ajuta să stabilizezi lumea în care trăiești încercând să faci față stresului cronic.

Responsabilitate

Acest capitol te provoacă să ***cauți cu atenție în tine pentru a găsi soluțiile*** de rezolvare a stresului cronic. Asumă-ți responsabilitatea de a găsi soluțiile pentru stresul tău. Punctul de plecare e să te uiți la tine și să nu dai vina pe ceilalți sau pe circumstanțe.

Ce este stresul cronic?

Când cineva a fost stresat o perioadă mai lungă, învață să trăiască cu acel stres, care se cronicizează. Corpul poate face schimbări în structura sistemelor, astfel că unele mecanisme hormonale și chimice sunt alterate. Acest lucru poate produce efecte nocive asupra sănătății persoanei, generând o slăbire a sistemului imunitar și apariția bolilor. Stresul cronic duce, adesea, la depresie și anxietate. Dacă ai de gând să te ocupi de tine la modul serios, trebuie neapărat să elimini stresul cronic. Dacă ești foarte puternic stresat ar trebui să cauți ajutorul unui medic.

Identificarea stresului cronic

Simptomele stresului cronic sunt ușor de recunoscut odată ce știi după ce să te uiți.

Unele simptome frecvente ale stresului cronic includ:

- Senzație constantă de oboseală;
- Răbdare limitată;
- Lipsa simțului umorului;
- Anxietate sau îngrijorare fără niciun motiv aparent;
- Anxietate sau îngrijorare pentru lucruri mărunte;
- Incapacitatea de relaxare;
- Idei paranoice;
- Sentiment al urgenței tuturor lucrurilor;
- Depresie sau plâns facil;
- Incapacitate de a înfrunta dificultățile de la locul de muncă sau opiniile diferite ale prietenilor;
- Sarcinile mici par mult mai mari;
- Tulburarea somnului.

Unele dintre acestea sunt și simptomele altor tulburări, dar, dacă unele dintre ele sunt constante, ar trebui să rezolvi cauza.

Alte zone în care ai putea interveni pentru prevenirea stresului cronic sunt:

- Utilizarea rezonabilă a timpului;
- Asertivitate;
- Așteptări realiste;
- Asumarea responsabilității pentru lucrurile pentru care ești responsabil și nimic altceva!;
- Rezolvarea problemelor pe măsură ce apar;
- Liniștirea constantă a Cimpanzeului, având grijă de el;
- Recunoașterea unei probleme potențiale;
- Recunoașterea propriilor limite;
- Căutarea timpurie a unui ajutor adecvat;
- Discuții cu alții despre situațiile stresante.

Când oricare dintre aceste zone a ieșit de sub control, aproape garantat vei descoperi un amestec de activitate a Cimpanzeului și Gremlinilor.

Prevenirea apariției stresului cronic

După cum există modalități de prevenire a stresului acut, există și modalități de reducere a șanselor de evoluție a stresului cronic. Stresul cronic apare când nu înfruntăm situațiile stresante și începem să le acceptăm ca fiind normale. Această „normalitate" devine o modalitate acceptată de a aborda și a rezolva stresul, dar e distructivă și contraproductivă. Cu alte cuvinte, acum avem Gremlinii resemnării și strategii ineficiente introduse în Computer.

De exemplu, imaginează-ți o persoană la un loc de muncă unde programul ar trebui să se termine la ora cinci. Într-una dintre zile se pregătește să plece, când managerul o întreabă dacă nu ar putea să mai rămână să termine o sarcină. Este de acord să rămână până la ora șase. În ziua următoare, treaba la care lucra nu este terminată, așa că stă până la ora șapte ca să o finalizeze. Acest tipar devine acum norma acceptată, în loc să fie o excepție de moment. Problema este că, dacă persoana ar spune că, mai degrabă, pleacă acasă și termină treaba mâine, ar începe să se simtă vinovată. Cimpanzeul său spune: „Nu putem lăsa baltă grupul acum, nu?" Ei bine, după cum știm cu toții, nu e vorba despre grupul de apartenență. Este vorba despre locul de muncă și despre colegii de muncă. E mai important să avem grijă de Cimpanzeu, ducându-l acasă și având grijă de adevăratul grup de apartenență, decât să muncim pentru a-i mulțumi pe colegii de lucru.

Dar Cimpanzeul caută în Computer și găsește un Gremlin. Gremlinul îi spune că e de așteptat să muncească până târziu și că acest lucru este acceptabil, prin urmare Cimpanzeul resimte și mai multă presiune. El generează resentimente pe măsură ce realizează că se prinde singur în capcană. Stresul apare în tablou, încercând să îi spună Cimpanzeului să meargă acasă, pentru că nu este acolo unde ar trebui. Cimpanzeul, bineînțeles, rămâne cu falsul grup, sub ochiul vigilent al Gremlinului.

Timpul trece, iar Cimpanzeul este în continuare stresat și nu vede nicio cale de ieșire. E clar că, dacă facem un pas în afara poveștii, ceva trebuie să fie făcut pentru a opri stresul. El a început pentru că persoana nu a făcut ceva legat de stresul imediat. Pentru a elimina stresul cronic trebuie să înlocuim Gremlinul cu un Pilot Automat, iar acțiunea Cimpanzeului trebuie limitată folosind adevărul.

Rezolvarea stresului cronic

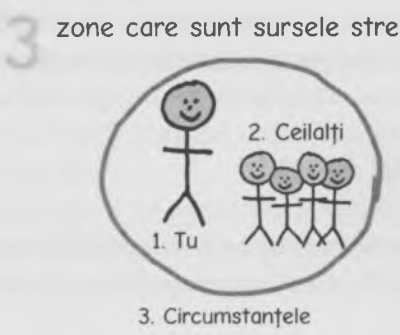
Dacă eşti stresat, poate fi de ajutor să fixezi în scris orice poţi considera ca o cauză a stresului sau element care contribuie la menţinerea lui. Derularea unor scenarii complicate în mintea ta de obicei nu este prea eficientă. Tinzi să te învârţi în cerc, în loc să abordezi şi să elimini factorii concreţi care contribuie la problemă.

> ***Idee principală***
> *Scrie toate problemele pe hârtie şi nu încerca să le rezolvi în minte.*

Ca regulă principală, când ai o problemă care produce stres, împarte ariile de soluţionare în trei:

1. Propriile tale percepţii şi atitudini referitoare la problemă.
2. Circumstanţele şi cadrul problemei.
3. Ceilalţi oameni implicaţi în problemă.

Privind aceste trei zone individuale poţi, identifica un număr de motive pentru care a apărut de fapt stresul şi poţi găsi soluţii pentru eliminarea lui.



Dacă te simți stresat și nu ești pregătit să îți schimbi comportamentele sau convingerile, foarte probabil vei fi stresat și în viitor, așadar, va trebui să accepți că e nevoie să te schimbi. De asemenea, e nevoie să elimini orice scuze și justificări legate de motivele pentru care nu poți elimina stresul. Uneori, indiferent ce faci, nu poți obține ceea ce dorești, așa că trebuie să accepți și să trăiești cu acest lucru. Unele persoane nu pot face aceasta, deoarece au o percepție a drepturilor, corectitudinii și meritului personal peste care nu pot trece, așa că își trăiesc viețile într-o stare de luptă constantă împotriva lumii și a celorlalți. Stresul emoțional cronic apare adesea din așteptările și percepțiile tale despre lume, ceilalți sau propria persoană. Să analizăm aceste trei surse potențiale de stres cronic:

- Stres cronic generat de propria persoană;
- Stres cronic generat de circumstanțe sau evenimente;
- Stres cronic generat de ceilalți.

Stresul cronic generat de propria persoană

Stresul cronic provenind de la tine apare, de obicei, în urma activității Gremlinilor. Acești Gremlini sunt comportamente problematice învățate, cum ar fi strategii ineficiente sau convingeri distructive învățate, cum ar fi să te crezi mai prejos decât alții. Unele probleme pot fi reduse la câteva observații simple:

Crearea propriei nefericiri

Adeseori întâlnești oameni care își creează propria nefericire și nu recunosc ce fac. Eddie este nepoliticos cu oamenii pe care

îi întâlnește. Apoi se plânge că se simte singur și că nimănui nu-i pasă de el, ceea ce produce stres. El nu recunoaște că propriul său comportament cauzează problema. O regulă simplă: oamenii prietenoși au prieteni.

Piste false

Sandra se simte stresată, deoarece se străduiește să termine un curs de specializare, dar tot pică examenele. Spune că lucrul acesta se întâmplă deoarece trebuie muncească cu jumătate de normă și profesorii nu sunt buni. E posibil să fie parțial adevărat, dar nu recunoaște că acestea sunt scuze și că ea sau nu depune suficient efort și/sau cursul este prea solicitant pentru capacitățile ei și/sau nu știe cum să învețe eficient. În acest caz, scuzele o opresc să înfrunte adevărata sursă a stresului și să o rezolve. Sandra trebuie să înceapă cu ea însăși și să elimine Gremlinii, iar stresul va dispărea.

Sindromul ciupercilor

Când cultivi ciuperci, ele concurează pentru spațiul disponibil. Una dintre ele va ajunge inevitabil în frunte. Devine cea mai mare ciupercă, așa că, atunci când s-a maturizat, o culegi și apare un spațiu gol. Următoarea ciupercă îi va lua locul și va crește până umple spațiul. O culegi și pe aceasta și povestea continuă la fel. Există întotdeauna o ciupercă pregătită să umple locul lăsat gol.

Unii oameni suferă de „sindromul ciupercilor". În locul ciupercilor, ei cultivă îngrijorări. Dacă nu există nimic despre care să își facă griji, atunci inventează ceva. Ei nu pot opri acest

Gremlin foarte distructiv. Este un obicei distructiv învățat. Nu e epuizant doar pentru ei, e deosebit de obositor și pentru cei din jurul lor. Acest lucru se întâmplă pentru că ei transformă lucrurile în griji și apoi le prezintă celorlalți. Din păcate, răspunsul celorlalți este, de obicei, iritarea, iar acest lucru face ca persoana care suferă de acest sindrom să se simtă singură, făcându-și din nou griji, într-o stare de stres cronic.

Dacă recunoști că suferi de Sindromul Ciupercilor, poți opri acest Gremlin comportamental și îl poți elimina. E nevoie să instalezi peste el un program care justifică tot ceea ce se întâmplă.

Piloții Automați care pot înlocui acest Gremlin ar putea fi:

- Oamenii învață să trăiască preocupându-se de lucruri, dar nu permit îngrijorării să se instaleze, deoarece este o emoție contraproductivă.
- Oamenii acceptă că soluțiile problemelor au nevoie de timp și este contraproductiv să îți faci griji până când găsești soluția.
- Cele mai multe griji sunt banale privite în perspectivă și adesea se rezolvă singure.
- Îngrijorarea nu face niciun bine.
- Îngrijorarea este o alegere și putem alege să nu ne facem griji.
- Unul dintre cele mai puternice lucruri pe care îl poți face este un pas în spate și să râzi un pic de tine.
- Relaxarea este o rezolvare eficientă a grijilor.

Tehnici de relaxare

Aceste tehnici pot fi foarte utile și poți găsi multe metode diferite online, în cărți sau vorbind cu prietenii și colegii pentru a afla ce i-a ajutat. Merită să le cauți și să le încerci.

Porniri interne contradictorii

Un exemplu des întâlnit al pornirilor contradictorii se referă la mama care încearcă să țină în echilibru munca și familia și e stresată, deoarece simte că nu reușește. Avem de-a face cu instinctul maternal al Cimpanzeului și cu dorința Umană de împlinire. Dacă acestea sunt abordate cum trebuie, atunci nu mai e nevoie de luptă, iar activitatea în cele două domenii se poate desfășura suficient de bine.

Motive posibile pentru stresul Cimpanzeului ar putea fi:

- Nu este realist privitor la ce poate realiza în aceste două capitole ale vieții.
- Nu a obținut un echilibru potrivit.
- Nu cere ajutorul persoanelor potrivite.
- Nu acceptă că poate fi nevoie de un compromis în ambele capitole.
- Se descurcă de fapt bine, dar nu poate accepta acest lucru, pentru că Cimpanzeul sau Umanul au o criză de vinovăție inadecvată.

Toate aceste exemple demonstrează că stresul cronic este produs adesea doar de propria ta minte. Mai ales acest ultim exemplu demonstrează că există o multitudine de motive, foarte individuale, pentru care poți fi stresat. Important e să te uiți în interiorul tău și să vezi dacă ești prea dur cu tine sau dacă nu ai grijă de tine.

Limitele și antrenamentul emoțional

Există o limită fizică a ceea ce oricare dintre noi poate face, și acceptăm acest lucru. Există și o limită emoțio-

nală a cât de mult putem duce și ar trebui să acceptăm și asta. Totuși, după cum ne putem antrena corpul fizic și ne putem îmbunătăți condiția fizică, ne putem antrena și psihicul și îmbunătăți modul în care reacționăm la emoțiile noastre.

Stresul cronic generat de circumstanțe sau evenimente

Când evenimentele te-au adus într-o situație stresantă, e o idee bună să dispui de un plan pentru a le aborda. Ca întotdeauna, începe cu tine și verifică realismul așteptărilor pe care le ai despre situație. Fii proactiv și schimbă cât poți sau vezi dacă există cineva care te poate ajuta și cere-i acest lucru. Dacă toate acestea dau greș, treci la AMP (Acceptă, Mergi mai departe, Plan). Învățarea acceptării unei situații va fi întotdeauna dificilă, dar uneori nu prea ai de ales. De exemplu, durerile de spate sunt o problemă dificilă, dar acceptarea faptului că recuperarea poate avea un parcurs imprevizibil este singura opțiune constructivă.

Stresul cronic generat de ceilalți

Oamenii din viața noastră ne pot produce, în multe moduri, stres cronic. Ca întotdeauna, mai întâi uită-te la tine când ai de-a face cu ceilalți și reia capitolul Planeta Conectării pentru sfaturi privind comunicarea. Amintește-ți că Cimpanzeul intră în discuție cu atitudinea de câștigăm-sau-pierdem, în timp ce Umanul intră cu un plan de relație. Dedică timp pentru a reflec-

ta asupra planurilor tale și asigură-te că sunt centrate pe soluție. Cei mai mulți oameni sunt rezonabili dacă îi abordezi în modul potrivit. Totuși acceptă că anumite persoane nu sunt plăcute și nu vor colabora cu tine pentru a rezolva diferendele.

Nu uita să mobilizezi sprijinul grupului tău de apartenență. El poate oferi sfaturi obiective și încurajări, cu condiția să le ceri. Când nu poți rezolva diferendele cu o persoană, vezi dacă ar fi de ajutor vreo formă de mediere sau sprijin din partea unei terțe persoane. Dacă nu puteți ajunge totuși la o înțelegere, încearcă să limitezi interacțiunile.

Ce se întâmplă dacă tot greșești?

Aproape toată lumea se stresează și reacționează inadecvat la un moment dat, iar cea mai mare parte dintre noi nu rezolvăm stresul cu prea mare succes. Suntem cu toții în aceeași barcă. Totuși putem învăța să îmbunătățim modul în care abordăm stresul. Unele lucruri pe care le facem creează mai mult stres. Așa că iată unele dintre ele.

Autopedepsirea și vinovăția

Nu te învinovăți că nu faci față stresului. Acesta este un obicei inutil și dăunător. Fiind doar un prost obicei, un Gremlin, îl poți elimina. Încearcă să zâmbești, să te relaxezi și să revii cu entuziasm. Poți să faci doar cât de bine poți tu, așa că acceptă asta. Autopedepsirea și autoînvinovățirea sunt doi Gremlini inutili și distructivi. Nu au niciodată nimic constructiv de oferit. Amintește-ți că, dacă nu reușești, înseamnă că ai fost deturnat de Cimpanzeu. Nu tu dai greș!

„Cum", nu „de ce"

Încearcă să nu continui să întrebi „de ce" și apoi să oferi explicații false, de exemplu: „De ce mă simt tot timpul nefericit?" Întrebările „De ce?" pot fi folosite, dar de obicei sunt orientate către trecut și neconstructive.

Întreabă, în schimb: „Cum?" Întrebările de acest gen sunt de planificare și tind să fie constructive. De exemplu: „Cum voi face față propriilor emoții și cum voi deveni fericit?" este o întrebare constructivă și mult mai bună decât: „De ce mă simt nefericit și stresat?" „De ce s-a întâmplat asta" poate fi înlocuită cu: „Accept că s-a întâmplat asta, cum merg mai departe?"

Vorbește!

Vorbește despre stresul tău cu cei ce te pot asculta și înțelege (și pot să-ți ofere sfaturi), acesta este un mod eficient de a afla ce te stresează și de a împărtăși stresul. Acest lucru te poate ajuta enorm în formularea de soluții. Bazează-te pe grup, de aceea este acolo!

Unele metode constructive de disipare a stresului cronic

- Învață și folosește tehnici de relaxare.
- Deleagă și împărtășește problemele.
- Cere ajutor de la sursele adecvate.
- Caută perspectiva mai largă.
- Uită-te dincolo de probleme către soluții.
- Fii realist.

- Amintește-ți că ești stăpân pe sentimentele tale și pe propria direcție.
- Împărtășește-ți sentimentele cu cineva căruia îi pasă.

O analogie – cum să prinzi o maimuță

În final, să povestim despre una dintre cauzele ascunse ale stresului, când ne-am prins singuri în capcană și nu recunoaștem. Iată o analogie care sper că vă va ajuta să vedeți cum, uneori, ne producem probleme nerenunțând la ceva sau cineva din viața noastră.

E dificil să încerci să prinzi o maimuță, deoarece te poate întrece la viteză și, dacă nu știi să te cațări prin copaci, nu ai nicio șansă, așa că vă prezint o soluție.

Începe prin a cimenta un recipient în pământ. Acum introdu o piatră înăuntru, care abia încape prin gâtul vasului, așa că nu mai poate fi scoasă.

Maimuța va veni și își va băga mâna pentru a lua piatra și a o scoate. Cum abia a încăput, e clar că acum piatra, cu tot cu mâna maimuței în jurul ei, nu are nicio șansă să iasă! Maimuța nu poate da drumul pietrei, pentru că o vrea. ***Chiar dacă piatra nu are nicio valoare*** pentru maimuță, ea tot nu îi va da drumul și se va încăpățâna. Atunci e foarte ușor să arunci o plasă peste maimuță, care a renunțat la libertate pentru o piatră fără valoare.

Gândește-te ce înseamnă asta pentru tine. Dacă rămâi agățat de „pietre fără valoare", poți ajunge să renunți la libertate. Dacă vei continua să lași stresul să te domine pentru că te agăți de lucruri neimportante sau care nu sunt bune pentru tine, atunci trebuie să accepți că nu îți vei găsi sau îți vei pierde fericirea. Fă-ți curajul de a renunța la orice „pietre fără valoare"

din viața ta. Nu te agăța de ele doar din teamă, familiaritate sau pur și simplu din încăpățânare. Libertatea și fericirea ta merită mai mult decât orice piatră.

Rezumatul ideilor principale

- Verifică regulat semnele stresului cronic.
- Rezolvă stresul cronic și nu îți permite să îl accepți ca normal.
- Recunoaște-ți limitele emoționale și nu le forța.
- Dezvoltă moduri de a rezolva stresul.
- Nu te lăsa prins în viață pentru că nu dai drumul unei pietre fără valoare.

Exercițiu sugerat:
Elimină stresul

Întâlnește-te cu un prieten
Fii proactiv și întâlnește-te cu un prieten, cu care vorbești despre stresul din prezent. Cel mai bine e să alcătuiești pe hârtie o listă a factorilor stresanți, ca să îți fie limpede câți sunt și ce trebuie să rezolvi. După ce i-ai scris, formulează planuri de acțiune pentru rezolvarea fiecăruia. Asigură-te că aloci timp pentru realizarea planurilor. Ar fi bine să aranjezi o nouă întâlnire cu prietenul pentru a-i povesti cum a mers!

Stresul de stil de viață
Analizează-ți stilul de viață și comportamentele din prezent și vezi dacă te agăți de vreo piatră fără valoare. Caută

aceste pietre, care pot fi lucruri mărunte, precum rutină, tipare familiare de lucru, locuri de muncă, locuri diverse sau relații. De fapt, orice te împiedică să fii fericit. Folosirea altcuiva pe post de reper poate fi mai puternică decât o inițiativă de unul singur. Prietenii buni pot avea adesea adevăruri de oferit.

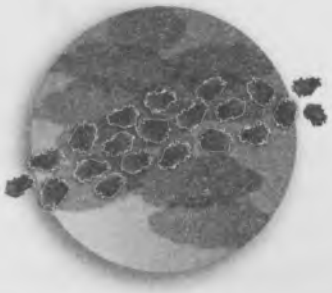
Partea a treia

Sănătatea, Succesul și Fericirea

13 Planeta Umbrelor și Centura de Asteroizi

CUM SĂ AI GRIJĂ DE SĂNĂTATEA TA

Sănătatea fizică și psihică
- Defecțiune și disfuncție
- Formă fizică bună
- Formă mentală bună
- Recuperare și reabilitare



Defecțiune și disfuncție

Acest sistem planetar acoperă sănătatea fizică și mentală. Boala și întreținerea defectuoasă creează umbre în viața noastră, pe care însă le putem înlătura.

Dați-mi voie să formulez o concluzie evidentă. Dacă avem o boală, aceasta trebuie tratată, deoarece aplicarea modelului Cimpanzeului pe o mașinărie care nu funcționează va fi mult mai dificilă, dacă nu chiar imposibilă.

Defecțiunea înseamnă că ești bolnav. Mașinăria nu funcționează corespunzător și ai nevoie de un doctor care să-ți prescrie un tratament. Centura de asteroizi care înconjoară planeta reprezintă defecțiunile și toate bolile fizice și mentale de care poți suferi.

Disfuncția înseamnă că mașina funcționează bine, dar nu este utilizată corespunzător sau nu e îngrijită: are nevoie de întreținere. Planeta Umbrelor reprezintă această disfuncție.

Suntem cu toții disfuncționali într-un anumit grad! Întreaga carte de față se referă la minimizarea acestor disfuncții.

Defecțiune –
mașina nu funcționează

Persoana e bolnavă –
are nevoie de tratament

Disfuncție –
mașina funcționează

Persoana nu funcționează
corect – are nevoie de
întreținere

Formă fizică bună

Acest subiect este amplu și nu poate fi acoperit în spațiul dedicat lui în această carte. Totuși iată câteva recomandări.

Dacă ne referim la întreținerea fizică, ea poate fi împărțită în nutriție, dietă, greutate, activitate fizică și fitness. Fără a intra în detalii, să vedem ce anume produce disfuncții în oricare dintre aceste zone. Voi da un exemplu extrem pentru a accentua diferențele.

Cimpanzeul și Umanul tău au interese foarte diferite pentru oricare dintre subiectele de mai sus. Pe scurt, Umanul știe ce vrea pentru fiecare dintre ele și se bucură să fie în formă, la o greutate normală și cu o dietă rezonabilă. Cimpanzeul, pe de altă parte, ar vrea să nu aibă nicio responsabilitate, să își satisfacă plăcerea, să aibă gratificare imediată și să ignore consecințele.

În acest caz, modul implicit de funcționare a Cimpanzeului este indiferența și o viață ușoară. De aceea cei mai mulți dintre noi care au descoperit că așa decurg lucrurile vor duce permanent o luptă de gestionare a Cimpanzeilor.

Nu îți croi drum prin melasă

Voi oferi două reguli de aur care te vor ajuta să ajungi în formă fizică bună. Prima e să nu îți croiești drum prin melasă. Prin asta înțeleg să nu începi cu problemele și apoi să încerci să cauți soluții. În schimb, începe cu foaia albă și definește exact ce îți dorești. Când știi ce îți dorești, formulează soluții ale modului în care vei ajunge acolo. De exemplu, notează cum vrei să rămâi în formă, ce vrei să mănânci etc. Formulează varianta ideală și apoi, cu acest reper fixat, implementeaz-o prin eliminarea tuturor lucrurilor care o pot împiedica să se realizeze. Mersul prin melasă este demoralizant, deoarece înseamnă să te uiți la eșecurile din trecut și la motivele pentru care nu ți-ai atins obiectivele. Ia o foaie albă și începe de la capăt cu un plan.

Proactiv și reacție rapidă

Cea de-a doua regulă este de a fi proactiv și cu reacție rapidă. Oamenii de succes sunt ***proactivi***, cu alte cuvinte au un plan. Ei au și ***reacție rapidă***, ceea ce înseamnă că, dacă planul eșuează, din orice motiv, ei răspund prin regrupare și produc imediat un alt plan.

Oamenii ineficienți tind să fie reactivi, cu alte cuvinte își construiesc planul în jurul reacției la probleme și în mod con-

stant încearcă să riposteze. Văd viața ca o luptă. Cimpanzeii tind să fie reactivi, prin urmare cedează ușor și merg pe calea minimei rezistențe. Umanul tinde să fie proactiv, prin urmare planifică în mod constant.

Cursul de fitness

Aplică aceste două concepte în cazul întreținerii corpului fizic, recunoaște Cimpanzeul și lucrează cu el. De exemplu, putem spune că vrei să fii mai în formă și mai slab. Începe prin a afirma ce dorești. Acum realizează un plan de acțiune fără să te gândești la dificultăți. Planul trebuie să fie, cu siguranță, realist. De exemplu, mergi cu Cimpanzeul tău la sala de fitness și te înscrii la un curs de fitness. Îți dai seama că Cimpanzeul tău va apărea în fiecare săptămână cu mii de scuze, așa că trebuie să ai un plan pentru a le contracara. Prin urmare ai putea vorbi cu instructorul grupului la finalul primei sesiuni, spunându-i cât de nerăbdător ești să îl revezi săptămâna viitoare. Acest comentariu te va ajuta să neliniștești Cimpanzeul, care nu va dori să aibă o imagine proastă în fața cuiva și te va împinge, fără prea mare entuziasm, să mergi și la următoarea sesiune. Planurile simple, ca acesta, pot fi uneori foarte eficiente. Ne vom ocupa de aceste subiecte, în mai multe detalii, în capitolul Planeta Succesului.

Formă mintală bună

Umanul are nevoie de o minte sănătoasă. Pentru a o păstra în formă avem la îndemână mai multe căi. Unele exemple includ stimulare și provocări intelectuale, râs și distracție, precum și sens și realizări. Folosirea lor va aduce mintea într-o stare de sănătate, atât timp cât nu exagerezi și nu te stresezi! Râsul și

simțul umorului pot fi cele mai bune tonice pe care le poți oferi minții. Când lucrurile nu merg conform planului, încearcă să vezi partea amuzantă. Să poți râde de necazurile tale și de tine este un comportament învățat, un Pilot Automat puternic, ce merită dezvoltat.

Recuperare și reabilitare

Recuperarea este probabil cel mai neglijat aspect în întreținerea mașinăriei tale. Dacă vezi recuperarea ca existând la trei niveluri, poți înțelege de ce majoritatea oamenilor nu permit fizicului să se recupereze înainte de a reintra în rutina vieții.

Cele trei niveluri de recuperare pot fi numite:

- Relaxare
- Odihnă
- Somn

Din păcate, cei mai mulți dintre noi neglijează toate cele trei niveluri. E vorba de a echilibra munca și joaca. Mintea și corpul tău au nevoie de un time-out pentru a se recupera după stresul de zi cu zi pe care îl aduce viața. Dacă ai de gând să te ocupi de tine, atunci acest lucru este o prioritate.

Relaxarea înseamnă să rezervi câteva minute pe zi încetinirii ritmului și pauzei. **Odihna** înseamnă să te oprești din muncă pentru o perioadă mai lungă în cursul zilei, de obicei seara, pentru a scăpa de efort și stres, și să te destinzi complet. **Somnul** e de la sine înțeles.

Care ar fi consecințele dacă nu ai accesa oricare dintre cele trei niveluri de recuperare în fiecare zi? Răspunsul e înfricoșător. Creierul tău va trimite tot fluxul sangvin și toate deciziile

către Cimpanzeu. Nu e nevoie de multă imaginație pentru a prezice ce se va întâmpla. Partea mai tristă e că toți știm asta. Oricând obosim devenim adesea iritabili, facem greșeli prostești și luăm decizii pripite sau avem schimbări rapide de dispoziție. Dacă acest lucru este evident, atunci e incredibil că putem neglija acest aspect critic al întreținerii corpurilor și minților noastre. Merită să petreci timpul necesar pentru realizarea unui plan de acțiune practic care îți asigură relaxare, odihnă și somn.

Recuperarea după o rană emoțională

Suntem cu toții conștienți că, după o rană fizică, cum ar fi o fractură, există o perioadă de reabilitare, în care crești treptat capacitatea musculară și, într-un final, revii la funcționarea deplină. Rănile emoționale sunt la fel. După ce ai suferit un eveniment traumatizant, cum ar fi o pierdere sau ruperea unei relații, ai nevoie de o perioadă de recuperare emoțională.

Durata obișnuită a acestei perioade este între trei și șase luni și presupune că vei parcurge anumite etape specifice ale stării mentale de doliu. Acceptă că e nevoie de timp pentru vindecarea unei răni emoționale și nu fi dur cu tine. Revino la funcționarea normală în ritmul tău. Un mod excelent de recuperare după eveniment este de a vorbi despre el cu prietenii, oricât de des este nevoie. Astfel, Cimpanzeul se exprimă și va ajunge să se împace cu rana și cu recuperarea. Unora le este greu să vorbească despre emoții sau să își exprime sentimentele. Poate fi de ajutor să îți scrii gândurile și sentimentele sau doar să dedici timp pentru a le pune în ordine.

În toiul nopții

Închipuie-ți că ai adormit seara gândindu-te la ceva ce te preocupă foarte serios. Te trezești în cursul nopții și mintea începe să o ia la goană. În acest moment, Umanul doarme dus, iar Cimpanzeul are controlul complet. Prin urmare, gândirea ta e irațională și emoțională.

Cimpanzeul va gândi și va vedea lucrurile catastrofic și își va face griji atât timp cât vei fi „treaz". Într-un final, vei adormi din nou și te vei trezi dimineața. Te vei da jos din pat și te vei mira de ce gândeai atât de emoțional în timpul nopții.

Răspunsul este simplu: în timpul nopții, creierul își schimbă modul de funcționare și Umanul nu mai controlează ceea ce face Cimpanzeul. De dimineață, Umanul este din nou rațional și vede lucrurile în perspectivă. Nimic nu pare atât de rău după ce te reîntorci la funcționarea Umană. Avem o lecție simplă de învățat și o regulă de aur de respectat.

Lecția simplă e că, în afara cazului în care lucrezi în schimbul de noapte, de la unsprezece seara până la șapte dimineața, ești în modul Cimpanzeu, cu gândire emoțională și irațională. Rareori gândești în perspectivă, lucru care va reveni după ora șapte dimineața.

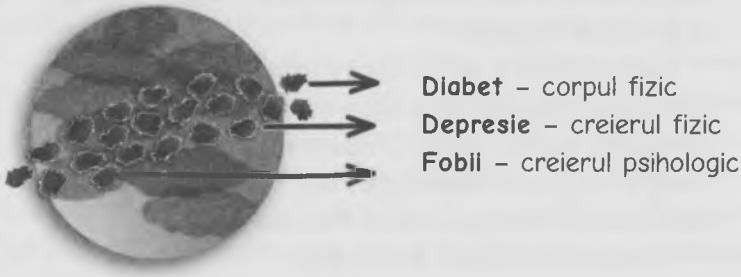
Prin urmare, Regula de aur este:

Dacă te trezești în timpul nopții, orice gânduri sau sentimente pe care le poți avea vin din partea Cimpanzeului și sunt adesea deranjante, catastrofice și limitate. Dimineața probabil vei regreta că te-ai lăsat purtat de aceste gânduri și sentimente, deoarece acum vei vedea lucrurile diferit.

Încearcă să dezvolți un Pilot Automat care-ți spune că nu ești pregătit să iei nimic foarte în serios în timpul orelor nopții, când Cimpanzeul este la conducere.

În timpul fazei de recuperare, asumă-ți doar ce poți duce emoțional și folosește „analgezice emoționale". Analgezicele emoționale sunt lucruri precum petrecerea timpului cu prietenii și familia pentru a avea sprijin, împărtășirea durerii, povestind cum te simți, acceptarea ajutorului atunci când este oferit, fiind blând cu tine și oferindu-ți permisiunea de a te vindeca în modul în care îți dorești.

Idee principală
Uneori emoțiile sunt foarte iraționale și trebuie să lucrezi împreună cu ele în loc să încerci mereu să le înțelegi.



Centura de Asteroizi

Asteroizii reprezintă defecțiuni (boli)

O scurtă atenționare despre boli: nu uita că anumite boli ale corpului se deghizează și se prezintă ca schimbări de dispozi-

ție. De exemplu, variațiile hormonale, cum ar fi sindromul premenstrual (SPM) sau tulburările în funcționarea glandei tiroide sunt tratabile. Încercarea de a gestiona Cimpanzeul atunci când treci printr-un episod sever de SPM sau o afecțiune a tiroidei este foarte dificilă și îți poți asuma doar o mică parte din comportamentul Cimpanzeului! Singura responsabilitate pe care o ai, ca și în cazul altor boli, este să cauți ajutor profesional specializat.

Bolile mintale

Cea mai mare parte a bolilor mintale apar atunci când neurotransmițătorii (sistemele chimice) din creier ajung în dezechilibru. Neurotransmițătorii care sunt implicați în multe boli mintale includ: serotonina, noradrenalina, dopamina, acetilcolina și GABA (acidul gama-aminobutiric). Dacă manifești oricare dintre semnele unei boli mintale, e foarte probabil să fie vorba despre o problemă a neurotransmițătorilor, care poate fi tratată. Din păcate, încă există un stigmat social asociat cu bolile mintale. Nu te-ai jena să mergi la doctor pentru o fractură, așadar, de ce ar trebui să te rușinezi dacă ai o problemă cu receptorii de serotonină, pe care noi o numim depresie? Tulburările afective, tulburările anxioase și alte afectări ale dispoziției ar trebui să fie întotdeauna evaluate și tratate de către experți.

Alcoolul și drogurile

Aproape toate persoanele dependente de droguri știu că au o problemă, iar cea mai mare parte a celor care au probleme cu

alcoolul recunosc că ceva nu e în regulă. Dar nu e ușor să înfrunți acest lucru, iar cineva care are o problemă cu băutura poate trăi adeseori în negare. Timp de zece ani am lucrat ca doctor cu problemele legate de alcool, iar pacienții îmi explicau că există o diferență între cineva care bea în mod constant și cineva care era „alcoolic". Opinia cel mai des întâlnită era că „un alcoolic" nu se poate opri după ce a consumat prima băutură. Aceasta e o precizare importantă. Dacă descoperi că trebuie să te abții după prima băutură, gândește-te să cauți ajutor. Din păcate, mai există încă un stigmat: cel legat de această condiție devastatoare, dar avem, din fericire, echipe de experți care pot ajuta. Cea mai mare parte a drogurilor, mai ales alcoolul, pot afecta nu numai dispoziția afectivă, ci și modul în care gândești.

Rezumatul ideilor principale

- Mesajul simplu e că, dacă vrei să dai ce ai mai bun în tine, se impune să ai grijă de corpul și de mintea ta la modul cel mai serios.
- Lucrează la menținerea sănătății fizice și mintale.
- Asigură-te că ai parte de suficientă recuperare: relaxare, odihnă și somn.
- Dacă ești bolnav, asumă-ți responsabilitatea de a căuta ajutor pentru a te face bine.

Exercițiu recomandat:
Ai grijă de tine

Recuperarea ajută la Gestionarea Cimpanzeului
Gândește-te la timpul pe care ți-l acorzi pentru recuperare. Analizează toate cele trei niveluri – relaxare, odihnă și somn – și ține o săptămână un jurnal al timpului dedicat fiecăruia, cu frecvență zilnică. Cimpanzeul este foarte greu de controlat dacă nu am alocat timp de recuperare. Un management slab al recuperării va avea, cu siguranță, un impact negativ asupra relațiilor și a muncii. Un bun management al recuperării va crește, cu siguranță, calitatea relațiilor și a muncii.

14 Planeta Succesului și cele trei Luni

BAZELE SUCCESULUI

Definirea succesului

Cum definești succesul? Oprește-te un pic și amintește-ți că atât Umanul, cât și Cimpanzeul vor avea răspunsuri care pot fi foarte diferite. Ca regulă de definire a succesului, Cimpanzeii caută realizări materiale și posesiuni, pe când Umanul caută calități personale. De exemplu, Cimpanzeul poate spune că: „Succesul pentru mine înseamnă să fiu milionar", dar Umanul poate răspunde: „Succesul pentru mine înseamnă să fiu fericit". Bineînțeles că și Umanul ar putea susține că dacă ai avea un milion de euro ai fi fericit! Nu te lăsa influențat de ceilalți,

ci descoperă cum definesc succesul Cimpanzeul și Umanul din tine. Apoi hotărăște dacă ideile Cimpanzeului sunt, cu adevărat, acceptabile.

Nu are sens să alergi după succes, așa cum e el definit de Cimpanzeu, doar ca să descoperi, după ce îl obții, că de fapt nu e ce ți-ai dorit.

Măsurarea succesului

Există mai multe modalități diferite de măsurare a succesului. De exemplu, dacă vrei să parcurgi un curs finalizat cu un examen, poți urma două căi pentru a măsura succesul. Bineînțeles că vrei să iei examenul, dar ai putea totuși să abordezi proiectul din două unghiuri diferite.

Prima măsură a succesului ar fi să iei examenul, ceea ce ar fi mai aproape de definiția probabilă a Cimpanzeului privind succesul, cu care Umanul este de acord.

A doua perspectivă ar putea fi să parcurgi cursul, sau măcar să depui efort în acest sens, ceea ce ar fi, mai degrabă, definiția Umanului. Acest lucru se întâmplă deoarece logica spune că, dacă am făcut tot posibilul, la parametrii optimi, pot ține capul sus și înfrunta consecințele.

Dacă alegi definiția Umanului, atunci, cât timp depui eforturi, nu poți să nu ai succes. Bineînțeles că ar fi nemaipomenit să iei și examenul! Dar, dacă nu reușești, nu înseamnă decât că ai făcut tot ce ai putut (și nu poți face mai mult de atât), așa că îți poți sărbători efortul.

Cimpanzeul va insista în continuare că este un eșec. Gândește-te cu atenție, de fapt ai de ales. Dacă dorești întotdeauna să-ți măsori succesul în viață prin nivelul la care ajungi, atunci trebuie să accepți consecințele emoționale ce apar dacă

nu ajungi la acel nivel. Dacă măsori succesul în viață prin efortul depus pentru a face lucrurile cât poți mai bine, va fi mereu la îndemâna ta să reușești și să fii mândru de tine. Apoi poți gestiona orice nivel dezamăgitor al realizărilor ca un Uman adult.

Așa că, înainte de a începe orice lucru, definește-ți succesul și ce înseamnă el pentru tine. Ai de ales. Succesul poate fi reușita, efortul sau amândouă. Succesul poate fi un câștig material, spiritual sau personal. Nu uita că Cimpanzeul și Umanul pot avea definiții ale succesului cu diferențe notabile între ele.

Succes parțial

O altă idee care merită analizată este că succesul nu trebuie să fie alb și negru. Pot exista niveluri de succes și etape ale succesului cu nuanțe de gri. Poate e cazul să te gândești la niveluri parțiale de succes și să fii mulțumit cu ele. De exemplu, te poți hotărî să te apuci de grădină, pentru că e în paragină. Așa că te apuci, dar nu reușești să termini. Poți să te oprești, să declari tentativa un succes parțial și să fii mulțumit de ce ai făcut.

Succesele parțiale sunt, adesea, confirmări realiste ale lucrurilor pe care poți să le realizezi. Să începi acceptarea faptului că ai făcut o greșeală și să te recompensezi pentru asta este mult mai constructiv decât să te critici pentru că nu ai avut succes total. Încearcă să recunoști când trebuie să accepți și să sărbătorești succesul parțial.

Succesul poate fi adeseori descompus în etape și sărbătorit la fiecare etapă. Cimpanzeul tău se pricepe ori să te grăbească să reușești, ori să procrastinezi și să te oprească din drum. Recunoaște acest lucru și rezolvă-l planificând etapele succesului.

Cele trei Luni ale succesului

Există mulți stabilizatori fundamentali care pot fi folosiți pentru a crește șansele de succes. Lunile care înconjoară Planeta Succesului reprezintă trei dintre acești stabilizatori.

Luna Regală

Tărâmul tău

- Coroana
- Regulile regale
- Sfătuitori
- Supuși

Tărâmul comun

- Relații profesionale sau personale
- Relații personale
- Echipe

Tărâmul altora

- Condiția de supus

Prima Lună te ajută să conștientizezi cine se află la conducerea diferitelor zone ale vieții tale și să acționezi în consecință. Este unul dintre factorii majori care contribuie la creșterea șanselor de succes.

Problema este gestionarea diferențelor de opinii

Orice sistem care include oameni și funcționează bine va avea filosofii clar definite, proceduri și „reguli". În lumea Umanului

nu e o problemă, deoarece acesta funcționează pe baza logicii. În lumea Cimpanzeului avem probleme serioase, deoarece el lucrează cu emoții și nu respectă întotdeauna „regulile". Problema survine când apar diferențe de opinii între oameni legat de ce ar trebui făcut și cum. Dacă stabilim cum trebuie rezolvate aceste diferențe, atunci putem începe, cu drag, să funcționăm. Umanii discută idei și, de obicei, produc o opinie comună. Cimpanzeii își spun părerea, îi critică pe ceilalți și rareori cedează. Dacă trebuie să cedeze, de obicei contestă și subminează.

Umanul și Cimpanzeul ajung la o înțelegere dacă există reguli clare și un lider recunoscut, care are capacitatea de a lua decizia finală. Liderii eficienți ascultă și respectă opinia celorlalți.

Prin urmare, trebuie să stabilim:

- Cine se ocupă de orice situație care poate apărea în viața ta;
- Care sunt regulile;
- Dacă ai de gând să respecți aceste reguli.

Putem considera că fiecare situație își are Monarhul său. Acest Monarh va purta coroana și va avea ultimul cuvânt într-un „tărâm" bine delimitat. Pentru a simplifica, vom studia trei lideri sau Monarhi diferiți:

- Tu;
- Altă persoană;
- Conducere comună.

Tărâmul tău

Coroana

Asigură-te că coroana
este pe capul potrivit

Există situații evidente în care ești la conducere și, prin urmare, ești Monarhul. De exemplu, când ești acasă, ești Monarhul tărâmului tău. Tu hotărăști cine intră în el și stabilești regulile. Când intri în casa cuiva, ai păşit pe teritoriul său și, prin urmare, în Tărâmul său, unde el sau ea este Monarhul. În casa acelei persoane, dacă ar fi prea cald, ai face un comentariu politicos și poate ai întreba dacă poți deschide fereastra. Nu ai merge direct să deschizi fereastra. Acesta ar fi un gest nepotrivit și nepoliticos dacă nu ai o relație specială cu acea persoană. În mod similar, dacă cineva ar veni la tine acasă, nu te-ai aștepta să spună: „Nu-mi place culoarea pereților tăi", să deschidă o cutie de vopsea și să se apuce să schimbe culoarea. Acest lucru se întâmplă deoarece casa noastră este Tărâmul nostru. Un alt exemplu de Tărâm al nostru ar putea fi locul de muncă. Acolo ai un rol și niște responsabilități. E important să știi exact care sunt rolul și responsabilitățile tale, astfel încât să acționezi în concordanță.

Dacă îi permiți cuiva să intre pe Tărâmul tău și apoi persoana începe să preia controlul, Umanul va fi supărat și Cimpanzeul va fi agitat. Inevitabil, în tine va începe activitatea Cimpanzeului, ceea ce nu e tocmai o veste bună. Poți preveni activarea Cimpanzeului recunoscându-ți Tărâmul și ***purtându-te ca atare***. De exemplu, se poate să nu suporți ca oamenii să strige la tine și ai nevoie să impui acest lucru. Pentru a acționa trebuie să fii asertiv sau să ai modalități de evitare a conflictului, având grijă, în același timp, de respectarea drepturilor tale. Ca Monarh, trebuie să te asiguri că ai stabilit regulile, că oamenii care intră pe Tărâmul tău știu și înțeleg regulile și sunt conștienți că le vei impune dacă este necesar. E de așteptat ca tu, un Monarh, să te porți regal! Așadar, impunerea regulilor se face într-un mod regal prin intermediul Umanului, nu al Cimpanzeului.

Reguli regale

Monarhii trebuie
să se poarte regal

Regulile regale

„Regulile regale" sunt comportamentele și atitudinile pe care ***ai decis să le respecți*** ca Monarh. Nu sunt pentru ceilalți! Dacă petreci timp reflectând la acest lucru în modul Uman și acțio-

nezi în consecință, vei crește șansele de a avea succes în orice îți propui. Regulile sunt stabilite ca un reminder pentru Cimpanzeul tău. El are nevoie să fie adus la ordine și gestionat, astfel încât să trăiască după regulile tale. De exemplu, ai putea stabili o regulă regală că vei fi întotdeauna amabil cu ceilalți, indiferent de cum se poartă ei cu tine. Aceasta este o regulă de lăudat, dar dificil de respectat de către Cimpanzeu. Din nou, scopul de bază este să poți gestiona Cimpanzeul.

Sfătuitorii

Monarhii nu cunosc totul, din acest motiv au responsabilitatea de a-și numi sfătuitorii. Sfătuitorii experți vor oferi sfaturi (NU ordine) Monarhului. E foarte important ca, atunci când te simți depășit sau nesigur, să cauți persoana sau oamenii care te pot ajuta. Pentru a avea succes e important, dacă nu chiar esențial, să ai sprijinul adecvat. Unul dintre factorii care diferențiază oamenii care au succes de ceilalți este capacitatea de a recunoaște când au nevoie de ajutor și să-l obțină de la cea mai bună sursă.

E responsabilitatea ta să verifici faptul că sfătuitorul tău are calificarea necesară pentru sarcina atribuită. Are priceperea și abilitatea de a te sfătui sau de a face ceva pentru tine? Merită să te uiți la calificările, experiența sau rezultatele anterioare pe care le au oamenii înainte de a le urma sfatul sau de a le permite să te ajute. Odată ce ți-ai ales sfătuitorii experți, amintește-ți că nu e înțelept să le respingi sfaturile.

După ce ai ales sfătuitorul, nu uita că tu l-ai ales! Nu poți da vina pe el mai târziu dacă nu a performat la nivelul la care te așteptai doar din cauză că alegerea ta a fost slabă! Oamenii de succes își asumă pe deplin responsabilitatea pentru orice ar face și caută să facă mai bine data viitoare. Nu le permit Cimpanzeilor lor să dea vina pe alții.

Alege-ți cu mare grijă sfătuitorii

De exemplu, să presupunem că vrei să pierzi în greutate, un scenariu destul de des întâlnit în viața multora dintre noi. Porți coroana și ești la conducerea planului. Faptul că te gândești să slăbești înseamnă că, de fapt, nu ai reușit prea bine să îți controlezi greutatea.) (Nu-ți face probleme, e doar o confruntare cu realitatea). Prin urmare, ar fi înțelept să primești sfaturi de la un „expert" în controlul greutății. Expertul ar putea fi un nutriționist sau doar un prieten care a reușit să slăbească. Dacă nu reușești pentru că simți că dieta sau sfătuitorul „au greșit", nu da vina pe ei. A fost decizia ta de a le urma sfatul. Mesajul din acest scenariu e valabil în multe alte zone ale vieții: trebuie să înveți să fii responsabil și răspunzător de alegerile tale.

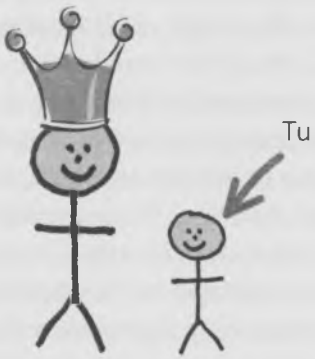
Supușii

Ceilalți oameni din Tărâmul tău sunt echivalentul supușilor tăi și trebuie să înțeleagă două lucruri. Primul e că tu ești Monarhul și al doilea e că există reguli. Ca Monarh este de *datoria ta* să te asiguri că, în mod politicos, îți faci supușii con-

ştienți de aceste două lucruri. Nu e de niciun folos să dai vina pe ceilalți în cazul în care preiau controlul în lumea ta sau se comportă într-un mod inacceptabil pentru tine, deoarece tu nu ai fost suficient de asertiv cât să faci aceste lucruri clare pentru toată lumea. Un comportament respectuos din partea ta, indiferent de modul în care se comportă ceilalți, este mai eficient în a transmite mesajul. Asigură-te că Umanul tău vorbește, nu Cimpanzeul.

Să ai supuși înseamnă să ai grijă de ei și să îi respecți în orice moment. Cu cât mai mult respect le arăți celorlalți, cu atât mai mult te vor respecta și ei. Totuși există întotdeauna Cimpanzei lăsați liberi, așa că fii atent și recunoaște că este neproductiv să îi înfrunți.

Tărâmul celorlalți



Uneori nu tu porți coroana

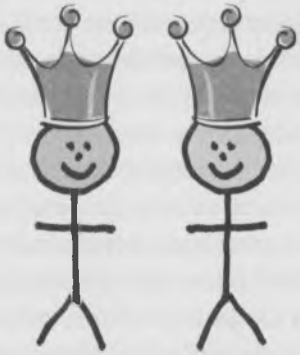
Condiția de supus

Dacă recunoști că nu ești tu persoana care poartă coroana, e de așteptat să arăți respect persoanei care o poartă. Lipsa de respect față de cineva sau față de deciziile sale se va reflecta,

în ultimă instanță, asupra ta și e foarte probabil să îți compromită propriul succes. Să fii un supus nu înseamnă să faci orice sau să te pui preș. E vorba de respect. Dacă recunoști că altcineva este la conducere și are decizia finală, atunci este înțelept să descoperi care sunt regulile sale și să le urmezi.

Lupta împotriva sistemului nu este întotdeauna nepotrivită dacă sistemul sau persoana sunt corupte, dar există moduri de a face asta fără să îți pierzi propria integritate. Dacă sistemul nu este corupt, iar persoana are doar o opinie diferită de a ta și tot alegi să lupți cu ea, așteaptă-te să apară consecințele lipsei de respect. Dacă este un Tărâm în care nu vrei să fii, atunci răspunsul este să mergi mai departe, cât mai curând posibil, într-un Tărâm cu un Monarh pe care îl respecți.

Tărâmul comun



Personal sau profesional?

Relațiile profesionale sau personale

În viață întâlnim două tipuri de relații. Prima relație este cea profesională, iar cea de-a doua este personală. Aceste două tipuri de relații uneori se suprapun sau se confundă. Acesta

este un teren periculos. Recunoașterea diferenței dintre cele două tipuri de relații și a locului în care se potrivește fiecare este foarte importantă, deoarece încălcarea granițelor duce, de obicei, la probleme.

Fiecare relație are un scop, așa că gândește-te ce vrei de la fiecare relație pe care o ai. De asemenea, gândește-te ce vrea cealaltă persoană de la relația cu tine. Acest lucru poate fi crucial pentru succesul relației.

Scopul unei relații este un lucru diferit de persoana în sine. De exemplu, uneori trebuie să lucrezi cu cineva, dar asta nu înseamnă că trebuie să îți și placă persoana. Să fii un bun coleg și să ai o relație personală înseamnă două lucruri diferite. Un bun coleg înseamnă că ești prietenos, abordabil și amabil, poți fi astfel chiar dacă îți place sau nu de colegul respectiv. Să fii personal înseamnă să închegi o prietenie – sau chiar mai mult – cu acea persoană.

Relațiile personale nu au limite prestabilite. Tu și cealaltă persoană decideți cum veți relaționa și cât de intimi veți fi.

Împărtășești momente confidențiale, deci relația se bazează pe dimensiunea emoțională, având multe emoții pozitive investite de către Cimpanzeu. Amândoi veți exprima și împărtăși sentimente și idei personale, deci amândoi sunteți câștigați. Relația va produce satisfacție emoțională, acesta fiind scopul principal. Ea presupune o intimitate reciprocă, în care te aștepți ca și cealaltă persoană să obțină satisfacție emoțională. Vă veți judeca reciproc pe criterii etice, morale și emoționale, având limite flexibile în cadrul relației, care se pot modifica cu timpul.

Relațiile profesionale au limite precizate, mai ales cele interpersonale. Confidențialitatea este la loc de frunte și nu se fac judecăți emoționale. În relațiile profesionale nu există interese emoționale, deoarece se bazează pe responsabilități și datorii profesionale.

Motivul pentru care facem ca relațiile profesionale să treacă granițele înspre relații personale este că Cimpanzeul nostru (și uneori Umanul) uită limitele și începe să se îndrepte către cealaltă persoană pentru a-și îndeplini nevoile mai personale. Este înțelept, prin urmare, să stabilim care sunt nevoile tale emoționale și să cauți o persoană ***în afara*** cercului profesional pentru a le îndeplini. Încearcă să eviți satisfacerea nevoilor emoționale în relația cu un coleg de muncă. În mod asemănător, nu aduce emoții negative, cum ar fi frustrarea sau furia, într-o relație profesională.

Pentru a avea succes în relații, încearcă să răspunzi la întrebarea: „Ce-mi doresc de la această relație și ce-și dorește cealaltă persoană?" Asigură-te că dorințele tale sunt adecvate genului de relație respectiv, ce poate fi profesional sau personal.

Relațiile personale

O relație personală cu cineva presupune legături atât cu Umanul, cât și cu Cimpanzeul. Așa că gândește-te cu grijă înainte să te implici! Odată ce te-ai implicat, orice relație personală se bazează pe o decizie zilnică de a continua. Nimeni nu te bate în cuie când vine vorba de relații, ele sunt o simplă alegere venită din partea ta.

Când intri într-o relație personală cu cineva e important să recunoști că unele părți ale relației se află într-un Tărâm Comun unde, prin urmare, unele decizii trebuie să fie comune. Alte părți ale relației nu sunt în Tărâmul Comun și necesită decizii individuale. De exemplu, să spunem că s-a format un cuplu și cei doi și-au luat un angajament unul față de celălalt. Nimeni nu este proprietatea nimănui și nimeni nu îi poate dicta celuilalt regulile pentru propria sa viață. Fiecare persoană este, în continuare, Monarh în propriul Tărâm și va avea putere deplină în ceea ce vrea să facă sau cum vrea să acționeze.

Unul dintre parteneri poate decide că vrea să petreacă fiecare weekend cu alți prieteni și nu este pregătit să renunțe la asta. Acesta este dreptul său și are toată puterea să hotărască asta. Partenerul are, de asemenea, dreptul de a spune: „Acest lucru este inacceptabil pentru mine și consecința faptului că pleci în fiecare weekend este că nu mai vreau această relație." Totuși ar putea decide că acceptarea petrecerii fiecărui weekend cu prietenii este mai bună decât încheierea relației. În acest caz, persoana nu se poate plânge mai târziu, deoarece la momentul acela a fost foarte limpede că acestea erau condițiile pentru ca relația să continue.

Ce se poate întâmpla în relații e că unul dintre parteneri impune reguli celuilalt și apoi se supără când regulile nu sunt respectate. Ei de fapt și-au pus coroana în Tărâmul altcuiva. Impunerea regulilor proprii în Tărâmul altuia este o formă de agresiune pasivă. Coroana trebuie pusă din nou pe capul persoanei în drept, recunoscând ce se întâmplă și acordând fiecărui individ libertatea de a alege cum vrea să își conducă viața.

Tărâmul comun apare în relații când cuplul trebuie să ia o decizie comună. De exemplu, cumpărarea unei case împreună. În acest caz, amândoi au responsabilitatea pentru casă, așa că nimeni nu poartă coroana. O împart amândoi.

Echipe

Echipele operează fie cu un lider care poartă coroana, fie cu o decizie democratică de grup. Acestea sunt cele două extreme ale unui proces derulat ca un continuum. Un factor important pentru ca grupurile să aibă succes e să știe dacă există cineva care poartă coroana și cine e acea persoană, precum și modul în care vor fi stabilite regulile. Grupurile democratice din Tărâmurile comune sunt de acord că nu există un Monarh, ci mai degrabă un Guvern.

Luna APRE

Principiile de bază

- Angajament
- Proprietate
- Responsabilitate
- Excelență

Luna APRE se referă la pregătirea pentru realizarea unei sarcini. Sunt patru zone de acoperit, care vor creşte şansele de succes, cunoscute împreună ca principiul APRE.

Prima zonă este Angajamentul

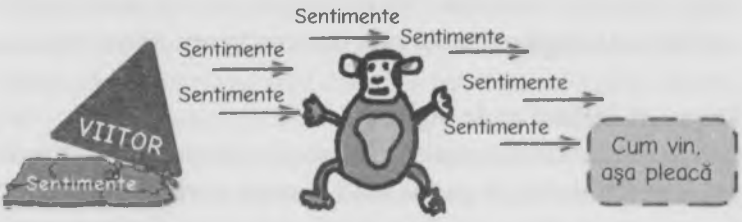
Când eşti decis să începi ceva, trebuie să verifici mai întâi dacă ai o posibilitate reală de a reuşi ceea ce îţi propui. Nu are sens să începi înainte să te gândeşti bine dacă vei putea să îţi iei un angajament referitor la respectiva provocare. Pentru a face acest lucru poţi parcurge o „Verificare a Angajamentului". E important ca tu şi Cimpanzeul tău să faceţi acest lucru împreună, deoarece nu e de ajuns dacă doar unul dintre voi face o promisiune. Aşadar, prima eroare posibilă este de a permite doar Umanului, sau doar Cimpanzeului, să vorbească pentru celălalt. Iată două exemple care demonstrează acest lucru.

Emma şi iniţiativa de jogging
Emma decide că vrea să fie în formă şi se alătură unui club de jogging. Când a decis asta se afla înăuntru, la căldură. Umanul din ea spune: „Este o decizie logică, voi alerga de două ori pe

săptămână cu acest club și voi fi în formă", iar Cimpanzeul ei capricios se alătură și spune: „Super, îmi va plăcea să mă simt în formă." Dar, odată cu venirea iernii, Cimpanzeul se răzgândește. Umanul încă spune: „Vreau să fiu în formă și să alerg", dar Cimpanzeul nici nu vrea să audă.

Emma a făcut o mare greșeală plănuind să domine Cimpanzeul iarna prin puterea voinței. Nu poți domina fizic Cimpanzeul! Voința nu funcționează dacă Cimpanzeul nu vrea să facă ceva. Dacă Emma și-ar fi cunoscut mai bine Cimpanzeul, ar fi putut fi sinceră, spunându-și că peste iarnă ***sentimentul de a fi în formă*** nu va fi de ajuns, ***din punct de vedere emoțional***, pentru a determina Cimpanzeul să își ia angajamentul de a alerga în condiții neprielnice. Bineînțeles că Emma și-ar putea face planuri despre cum să-și convingă Cimpanzeul cu alte idei, cum ar fi să alerge cu prietenii, dar adevărul e că e foarte puțin probabil să se petreacă acest lucru, deoarece Cimpanzeul va fi mai puternic decât planurile Emmei. Emma ar reuși, mai degrabă, cu adoptarea unui alt mod de a se menține în formă, pe care Cimpanzeul să îl tolereze.

Observă că Emma ar fi putut recunoaște că Cimpanzeul se alătura deciziei, afirmând: „Îmi va plăcea să mă SIMT în formă." Senzațiile transmise de Cimpanzeu pot fi tranzitorii și nestatornice. Ele sunt utile, uneori, ajutându-ne să ne orientăm, dar nu sunt utile pentru construirea de planuri. Pentru a



Sentimentele Cimpanzeului – cum vin, așa pleacă – nu sunt o bună fundație pentru viitor!

planifica pe deplin, Emma trebuia să întrebe Cimpanzeul ce părere are despre momentul venirii iernii.

Visul despre fotbal al lui John

John se hotărăşte să înfiinţeze un club de fotbal pentru amatori. Îi place la nebunie fotbalul şi a visat întotdeauna să fie managerul unui club. Cimpanzeul lui e încântat, plin de entuziasm şi hotărât să reuşească. Ştie că Umanul are motivaţia şi capacitatea de a pune lucrurile în practică, aşa că anunţă Consiliul Local că are aceste planuri şi îi cere sprijinul. Totul sună bine şi ar putea să dea rezultate.

Care e problema aici? Problema e că proiectul este condus de Cimpanzeu. Cimpanzeul din John va fi probabil în permanenţă entuziasmat şi va avea capacitatea şi energia de a face lucruri; dar a implicat şi Umanul, folosind adevărul şi logica? În cazul acestui proiect, capcana potenţială este că are nevoie de construirea unor planuri de afaceri cu picioarele pe pământ.

Una dintre problemele cele mai mari va fi că această iniţiativă va avea, cu siguranţă, nevoie de angajament *din partea altor persoane*. Indiferent de cât de hotărât este John, nu poate face acest lucru de unul singur: are nevoie de capital şi de timp. S-a gândit în detaliu la cât timp şi bani vor fi necesari? Bineînţeles că nu vrem să-i distrugem entuziasmul, dar nu va ajunge prea departe fără un plan de afaceri solid care să îl susţină.

Umanul are nevoie să intervină cu logică şi să stabilească ceea ce este necesar pentru succes, altfel visul ar putea deveni un coşmar. Când John are angajamente ferme din partea altora şi a pus la punct sprijinul financiar, va avea o bază fermă pentru a avansa, iar Cimpanzeul îi va da energia de a duce cu succes proiectul la bun sfârşit.

Aceste două exemple ilustrează nevoia de a te lămuri cu privire la sarcinile pe care şi le asumă atât Umanul, cât şi Cimpanzeul. Nu are niciun sens ca Umanul să aibă „succes" dacă Cimpanzeul nu e fericit şi viceversa, aşa că e nevoie de un echilibru. Mulţi oameni dedică totul muncii şi au succes, dar nu sunt fericiţi, deoarece nu-şi văd niciodată prietenii sau familia. Succesul trebuie să merite preţul pe care trebuie îl plăteşti. Cât poţi duce, fizic şi emoţional? Cimpanzeul trebuie să îţi spună cum se simte, iar Umanul trebuie să te informeze cât de practic este. E nevoie de cooperare între cei doi şi astfel probabilitatea succesului creşte semnificativ.

Motivaţie versus angajament

Motivaţia este adusă de Cimpanzeu. Ea apare, de obicei, când e vorba de un câştig mare sau când suferi atât de mult, încât vrei ca lucrurile să se schimbe. Motivaţia este utilă pentru a ne mobiliza, dar nu este esenţială pentru succes. E nerealist să vrei să te simţi „motivat" în fiecare zi, indiferent ce ai face. Problema cu motivaţia este că funcţionează pe baza sentimentelor Cimpanzeului, care se pot schimba foarte uşor.

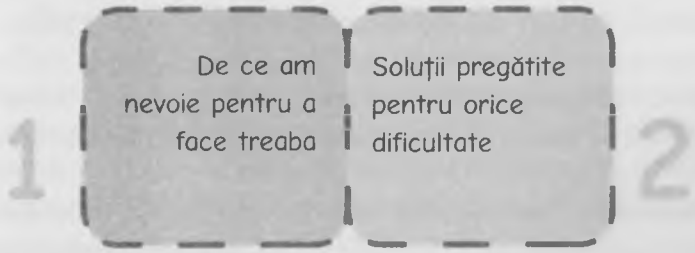
Angajamentul, pe de altă parte, vine din partea Umanului şi nu depinde de sentimente. Angajamentul înseamnă că urmezi un plan, chiar dacă nu ai chef în ziua respectivă. De exemplu, un chirurg nu poate spune în mijlocul unei operaţii: „Ştii ce, nu mă simt motivat să termin, aşa că mă opresc acum!" Motivaţia nu contează, angajamentul va termina, de fapt, operaţia.

> ***Idee principală***
> *Când te hotărăşti să faci ceva, aminteşte-ţi că angajamentul contează, nu motivaţia.*

Explicarea Verificării Angajamentului

Pentru a-ți evalua angajamentul într-un mod structurat, folosește „Verificarea Angajamentului", care constă într-o listă de întrebări la care să răspunzi. Primul aspect constă în lămurirea lucrurilor necesare pentru a face ce e necesar. Al doilea constă în pregătirea soluțiilor pentru a depăși orice ar putea să te oprească de la obținerea succesului.

Cele două aspecte ale Verificării Angajamentului



Primul aspect: ce e necesar?

Putem împărți aceste cerințe în trei tipuri:

- Esențiale
- Semnificative
- Dezirabile

Esențiale – acestea sunt lucrurile critice pentru ca inițiativa să aibă succes. De exemplu, dacă vrei să începi o afacere, trebuie să ai acces la o anumită sumă de bani. Dacă vrei să devii cântăreț de operă profesionist, trebuie să ai o voce bună. Dacă vrei să obții o formă fizică bună prin jogging, trebuie să alergi în mod constant. Cerințele esențiale sunt de natură emoționa-

lă și, totodată, fizică, așa că ar fi bine să faci două liste de fiecare dată când te gândești să îți propui ceva. Prima listă este pentru Cimpanzeu și a doua pentru Uman. Umanul se ocupă de aspectele practice și de adevăruri, iar Cimpanzeul se ocupă de sentimentele și abilitățile emoționale necesare.

Semnificative - acestea sunt lucrurile care vor avea, cu siguranță, o influență asupra rezultatului final și, prin urmare, trebuie luate în considerare. De exemplu, dacă vrei să te apuci de grădinărit, va fi de ajutor să ai mai multe unelte cu care să lucrezi, nu doar una sau două. Dacă vrei să înveți pentru un examen, ajută considerabil să ai un loc liniștit unde să studiezi. Dacă vrei o relație bună cu cineva, vor crește în mod deosebit șansele de succes dacă ai suficient timp pentru a o dezvolta.

Dezirabile - acestea sunt lucrurile care pot sau nu să ajute, dar cu siguranță vor face treaba mai ușoară. De exemplu, dacă vrei să te distrezi într-o seară, e bine-venit să ai ceva bani de cheltuială. Dacă vrei să slăbești, te ajută să ai un prieten implicat care te încurajează. Dacă vrei o companie veselă și de succes, e bine să ai, din când în când, câte o întâlnire de socializare.

Trebuie să descoperi singur ce se regăsește în fiecare categorie, deoarece lucrurile sunt diferite pentru fiecare persoană. Cerințele depind foarte mult de ce gândesc Umanul și Cimpanzeul tău. Același criteriu poate să fie încadrat într-o categorie diferită pentru oameni diferiți. De exemplu, cineva poate considera că este ***esențial*** să ai un intelect superior pentru a învăța o limbă străină, pe când altcineva consideră că este doar ***dezirabil*** și oricine poate învăța, indiferent de nivelul intelectului.

Întrucât adeseori ne înșelăm, e de dorit să parcurgem lista împreună cu un prieten, care ne poate ajuta să ne asigurăm că sunt incluse toate elementele, plasate în categoria corectă.

Al doilea aspect: care sunt provocările cu care te poți confrunta?
Putem separa aceste provocări în trei categorii:

- Obstacole
- Bariere
- Capcane

Trebuie să identifici ce va trebui să depășești pentru a avea succes cu planurile tale. Dacă vom considera provocările ca fiind de trei tipuri diferite, e de ajutor să le privim mai întâi din perspectiva Umanului, în termeni practici, și abia apoi din perspectiva Cimpanzeului, în termeni emoționali.

Obstacole - acestea sunt lucrurile pe care nu le poți ocoli și va trebui să le sari. În cazul oricărei inițiative există lucruri neplăcute sau dificile pe care va trebui să le faci. Treaba ta este să afli care sunt acestea și să construiești o strategie pentru a le face față. Strategiile ineficiente pot include ignorarea, evitarea sau lupta cu ele, iar toate acestea vor pune, cu siguranță, în pericol șansele tale de succes.

Dacă nu lămurești aceste probleme potențiale înainte să începi, te îndrepți către un eșec aproape garantat. Iată câteva exemple:

- Dacă vrei să slăbești trebuie să îți schimbi obiceiurile alimentare.
- Dacă vrei să fii în formă trebuie să faci sport.

- Dacă vrei să colaborezi bine cu oamenii trebuie să înveți să faci față Cimpanzeilor lor.

Aici nu ai de ales, așa că trebuie să înveți cum să sari peste aceste obstacole.

Bariere – acestea sunt lucrurile pe care le poți ocoli cu ajutorul unei bune planificări. Asta nu înseamnă să ignori dificultatea, ci să o rezolvi prin eliminare. Obstacolele nu pot fi eliminate, barierele pot fi eliminate. Așadar, este foarte important să recunoști diferența dintre ele și apoi să elimini barierele. De exemplu, rezolvarea unei probleme pentru care nu ai experiența sau expertiza necesară poate fi adesea delegată cuiva care are aceste calități. Dacă vrei să mergi în vacanță cu un buget limitat, va trebui să alegi un loc pe care ți-l poți permite, nu să renunți la vacanță.

Capcane – acestea sunt zone care ar putea deveni ușor sursa eșecului dacă nu ești atent la ele. Un exemplu este să te epuizezi emoțional înainte de a recunoaște nevoia de o pauză. Alte exemple includ: abordarea unei conversații dificile fără să te fi pregătit pentru ea sau hotărârea de a renunța la hrana nesănătoasă, dar păstrarea unei mici provizii în casă! O capcană mai subtilă este recurgerea la alcool pentru a „trata" anxietatea sau teama de situații sociale, în locul unei terapii corespunzătoare.

Întrebările Verificării Angajamentului

Iată un set de întrebări la care poți răspunde pentru a acoperi cele două aspecte ale Verificării Angajamentului. Acestea te vor asigura că ești pe deplin pregătit să îți realizezi visul.

Este cu adevărat un vis?

- Cât de important este pentru tine și pentru Cimpanzeul tău?
- Tu și Cimpanzeul tău vă doriți cu adevărat să îl realizați?
- Care sunt beneficiile realizării visului tău?
- Merită beneficiile, comparativ cu costul obținerii lor?

Planurile și cerințele de realizare a visului

- Ce planuri ți-ai făcut pentru a-l realiza?
- Ce ai încercat în trecut?
- Dacă a eșuat în trecut, de ce s-a întâmplat asta?
- Ce ai de gând să faci diferit de data asta?
- Ce strategii noi ai pentru viitor?
- Ce a funcționat în trecut?
- Te-ai asigurat că planurile tale sunt solide, verificându-le cu altcineva?
- Care sunt cerințele esențiale, semnificative și dezirabile, pentru Cimpanzeu și pentru Uman, astfel încât acest plan să funcționeze?
- Ai pus la punct cerințele esențiale ÎNAINTE de a începe?

Obstacole, bariere și capcane

- Ai făcut o listă cu obstacolele peste care trebuie să treci?
- Ai o strategie pentru a sări **fiecare** obstacol?
- Ce va trebui să sacrifici?
- Care sunt planurile pentru a face față aspectelor negative?
- Ce stres vei înfrunta încercând să realizezi acest vis?
- Ce bariere crezi că va trebui să ocolești sau să negociezi?
- Care sunt planurile tale pentru a evita sau a ocoli fiecare barieră?
- Ce capcane va trebui să eviți?

- Cum vei recunoaște capcanele pe măsură ce te apropii de ele?
- Cum te vei simți dacă nu reușești să îți realizezi visul și cum vei face față?

Ce te va face să continui când vei înfrunta probleme?

- Cum vei face față eșecului în atingerea unui obiectiv sau a unui scop?
- Pe cine te bazezi să te ajute cu aspectele/problemele cu care te-ai putea confrunta?
- Este limpede pentru această persoană de ce și cum te poate ajuta?
- Cum vei măsura progresul?
- Cât ești de dispus să înveți strategii noi?
- Cât ești de dispus să îți schimbi abordarea?

Dacă ajungi să simți că vrei să renunți la visul tău, întreabă-te următoarele:

- De ce vrei să renunți?
- Poți schimba ceva înainte de a renunța?
- Poți găsi o altă abordare?
- Cu cine ai vorbit despre asta?
- Care sunt avantajele renunțării la visul tău?
- Care sunt dezavantajele renunțării la visul tău?
- Ce planuri ai pentru momentul în care nu vei mai lucra la îndeplinirea visului?

Câteva sugestii pentru a te ajuta să păstrezi angajamentul față de un plan

- Fii realist cu resursele - banii și timpul nu sunt resurse elastice.
- Managementul timpului este o abilitate ce merită învățată.

- Lucrează eficace, nu doar eficient.
- Prioritizează ce trebuie să faci și nu permite distragerile.
- Cel mai bun mod de a acorda atenție deplină e să faci, când este posibil, câte un singur lucru pe rând.
- Evită oamenii negativi sau cel puțin atrage-le atenția asupra a ceea ce fac rău (în mod politicos), și dacă nu se pot opri, nu-i mai implica.
- Ascultă activ sfaturile și, când e cazul, caută-le.
- Indecizia este cea mai mare risipă de energie așa că, odată ce ai toată informația, ia decizia și pune-o în aplicare.

> ***Idee principală***
> *Cel mai mare factor de succes este ca tu să funcționezi la cel mai înalt nivel al tău, din punct de vedere practic și emoțional.*

Întrebarea de un milion de lire

Fii disciplinat și nu doar organizat. Oricine poate organiza, construind un plan. Foarte puțini oameni pot duce planul la bun sfârșit, deoarece nu au autodisciplină. Dacă simți că tragi de timp sau că găsești scuze și nu faci ce e de făcut, pune întrebarea de un milion de lire. **Dacă ți s-ar da un milion de lire ca să îndeplinești sarcina până la sfârșitul zilei, ai putea să o faci?** Dacă răspunsul este: „Da, cu siguranță aș termina-o", atunci asta înseamnă că **e posibil să o faci**. Înseamnă că, dacă nu o faci până la sfârșitul zilei, atunci orice motiv găsești pentru nerealizarea ei este doar o scuză pentru lipsa ta de disciplină. Ar sugera că nu ești suficient de serios în dorința ta de a-ți realiza visul.

Demoralizarea

Cu toții ne demoralizăm, din timp în timp, și ne dorim să renunțăm la visurile noastre. Când se întâmplă acest lucru, uneori funcționează psihologia paradoxală. Aceasta înseamnă să spui lucrul opus celui pe care, de fapt, ți-l dorești. Așadar, îți poți spune că e în regulă să renunți la vis. Nu trebuie să îți realizezi visul și este alegerea ta: așa că faci cale întoarsă. E surprinzător cât de des Cimpanzeul, care ne spune că vrea să plece, se răzgândește brusc și ne spune că nu are de gând să renunțe, întorcându-se la realizarea visului. Cimpanzeul face asta pentru că recunoaște că visul e încă în viață și dorește cu ardoare să și-l îndeplinească, prin urmare abandonul nu este în intențiile sale. Cimpanzeul a vrut doar să zbiere un pic, ceea ce e foarte rezonabil pentru un Cimpanzeu. Amintește-ți întotdeauna că e perfect normal și acceptabil să te descarci de emoții din când în când. Exprimă-ți Cimpanzeul cu discernământ.

A doua zonă este Proprietatea

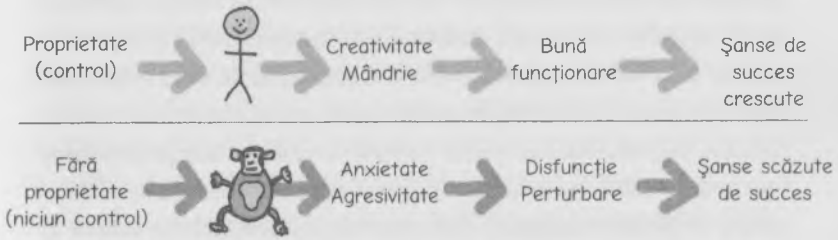
Cea de-a doua zonă a principiului APRE este proprietatea. Organizarea de succes înseamnă un plan pe care ți-l asumi. Imaginează-ți că muncești într-o fabrică și proprietarul cere foarte multe de la tine. Vom presupune că ești un om bun, care muncește din greu și este conștiincios. Ești dedicat locului tău de muncă și ai standarde înalte.

Într-o bună zi, proprietarul fabricii decide să se pensioneze și te cheamă în biroul său. Îți spune că a hotărât să-ți lase ție fabrica. Acum ești proprietarul fabricii. Cât de mult crezi că vei munci acum, când ești proprietarul companiei și profiturile îți aparțin? Aproape toți am munci mai mult și am investi totul în companie.

Proprietatea asupra unui lucru întotdeauna încântă Umanul și Cimpanzeul, deoarece oferă tot soiul de recompense. Ființele umane iubesc, de obicei, posesia și vor lua lucrurile mai în serios când au parte de ea. Luăm lucrurile personal și investim atât energiile Cimpanzeului, cât și pe cele ale Umanului în întreprinderea noastră.

Prin urmare, pentru a crește șansele de succes trebuie să ai planurile în deplină proprietate, deoarece urmarea planurilor altcuiva, indiferent de cât de bune sunt, nu reprezintă același lucru până nu ești de acord pe deplin cu ele. Deținerea planului înseamnă că ori l-ai formulat tu sau ai avut un cuvânt serios de spus, ori crezi că planul este ideal pentru tine și nu poți mai bine de atât. Dacă există componente ale planului pe care nu le deții sau, cu alte cuvinte, cu care nu ești de acord, atunci șansele de succes cel mai probabil vor scădea.

Ce se întâmplă dacă nu simți că planul îți aparține? Mai jos se găsește o diagramă care arată diferențele dintre deținerea sau nu a unui proiect și rezultatele cele mai probabile ale acestor situații. Când nu deții proprietatea, Cimpanzeul de obicei compromite planul și scade șansele de succes.



Deținerea unui plan poate însemna diferența dintre succes și eșec

Cea de-a treia zonă este Responsabilitatea

În Principiul APRE, responsabilitatea introduce răspunderea. Deținerea planului este un mare pas înainte către succes. Dacă planul a fost pregătit cu grijă, atunci nu mai rămâne decât să îl duci la îndeplinire. Îndeplinirea planului înseamnă responsabilitate și disciplină. Aici cea mai mare parte a oamenilor cedează, deoarece Cimpanzeii lor încep să lucreze la sentimente și acest lucru îi oprește din a fi disciplinați și a face ce știu că trebuie să facă. Să fii organizat este partea ușoară. Cea mai mare parte a studenților îți pot spune că sunt excelenți în organizarea unui plan de recapitulare înaintea examenelor. Îți pot spune în cel mai mic detaliu modul în care vor învăța. Totuși cea mai mare parte a lor este incapabilă să se disciplineze și eșuează în a duce planul la îndeplinire. Orarul de recapitulare este ajustat în fiecare săptămână până când, într-un final, toată munca e înghesuită în doar câteva zile sau chiar câteva ore. Responsabilitatea înseamnă gestionarea Cimpanzeului și a sentimentelor sale și trecerea la muncă fără scuze.

Dacă îți asumi responsabilitatea planului tău, atunci trebuie să fii răspunzător pentru el. Șansele de succes cresc când îi dăm cuiva raportul privind mersul lucrurilor. Acesta este un factor important pentru succes. Termenele-limită și raportarea fac ca atât Cimpanzeul, cât și Umanul să se simtă obligați să acționeze. Când devii ***răspunzător***, poate chiar și numai în fața ta, vei realiza un audit pentru a vedea cum avansează lucrurile. Astfel vei interveni rapid dacă lucrurile nu se desfășoară conform planului. Așadar, responsabilitatea poate fi văzută ca o asumare, în mod curent, a răspunderii.

Idee principală
Asumarea responsabilității și răspunderii pentru implementarea sau realizarea planului se referă în principal la disciplină.

A patra zonă este Excelența

Am văzut până acum că șansele tale de succes vor crește dacă ai:

- Un ***angajament*** bine gândit;
- Un plan al cărui ***proprietar*** ești;
- ***Responsabilitate*** acceptată.

Cea de-a patra zonă a principiului APRE, care crește șansele tale de succes, este stabilirea de obiective foarte înalte, dar realizabile. Poți face doar ce poți tu mai bine în tot ceea ce faci. Nu poți face mai mult decât ce poți, ar fi ilogic. Cât timp ai încercat, în ciuda erorilor, greșelilor și scăpărilor ocazionale neintenționate, ai făcut tot ce puteai. E important să accepți acest principiu.

Dacă definești un nivel de excelență și nu îl poți atinge, te poți simți dezamăgit și te poți vedea ca un ratat. Asta este o alegere pe care o faci. Stabilești ștacheta la un anumit nivel de excelență. Nu e nimic rău în asta, dar poate avea consecințe serioase pentru Cimpanzeul tău, care nu poate face față pretențiilor de excelență sau eșecului de a nu o atinge.

În viață avem și o alternativă. Poți viza excelența personală, ceea ce înseamnă să faci lucrurile cât de bine poți, chiar dacă standardul pe care îl obții nu e cel dorit. Excelența personală este întotdeauna realizabilă. Poți fi în continuare dezamăgit

de nivelul pe care l-ai atins, dar măcar poți ține capul sus și spune că ai făcut cât ai putut mai bine. Cimpanzeul tău probabil că poate trăi cu asta. (Acest concept este acoperit mai pe larg în capitolul Luna de Încredere).

> ***Idee principală***
> *Excelența personală este definită prin a da tot ce poți.*

Luna Morcovilor

Subiecte-cheie

- Morcovul fără băț
- Tipuri de morcovi
- Recunoașterea bățului

Morcovul fără băț

Facem referire la o poveste clasică, aceea a măgarului care trage la căruță. Îl poți face să se miște folosind ori un băț, ori un morcov. Măgarilor, Umanilor și Cimpanzeilor nu le plac pedepsele (bățul), dar le plac recompensele (morcovii). Lovirea Cimpanzeilor sau a Umanilor cu un băț îi va face să se miște, dar îi va face și nefericiți, rebeli și incapabili să performeze la maximul personal. Cimpanzeilor le place să mănânce morcovi, dar acești morcovi trebuie să fie mari, altfel Cimpanzeii nu se urnesc.

Imaginează-ți că suntem în junglă, privindu-l pe cimpanzeul Mitch făcându-și planuri pentru a deveni masculul dominant. El „se gândește" cum ar putea face asta. Suntem în

junglă, prin urmare se aplică regulile junglei. Se hotărăște să urle și să lovească pământul cu un băț. Orice alt cimpanzeu care îi stă în cale va fi atacat cu bățul sau cu pumnii. Dacă Mitch devine masculul alfa, atunci își va folosi autoritatea, aplicând bătăi serioase oricărui cimpanzeu care se abate, în vreun fel, de la reguli. Dacă nu reușește să devină masculul dominant, atunci se va ascunde, va sta cuminte și va aștepta să apară o nouă șansă.

Nu e nevoie de foarte multă imaginație pentru a suprapune acest scenariu și o situație de la birou sau de la oricare alt loc de muncă. Povestea e mult prea familiară. Gândește-te la o persoană care vrea să își îndeplinească ambițiile profesionale, dar o face folosind forța, amenințările și soluția dominării colegilor pentru a-i ține la locul lor. Când devine șef, va funcționa după același principiu, și anume că, dacă bați subordonații, ei nu te vor ataca, ci vor lucra mai cu sârg.

Din fericire există o alternativă.

În societatea umană nu avem bețe. Aici liderul ideal este persoana care dezvoltă grupul și îl încurajează. Se bazează pe principiul că oamenii fac ce pot mai bine și, dacă nu reușesc, înseamnă că au nevoie de mai mult sprijin, îndrumare sau dezvoltare. Oamenii preferă să fie încurajați, sprijiniți și recompensați, nu bătuți. Bineînțeles că există standarde de atins, așa că trebuie stabilit nivelul acestora și clarificate consecințele nerespectării lor. Dacă cineva a încercat să facă tot ce poate, având **sprijin total,** și nu a reușit să se situeze la nivelul cerut, va trebui să accepte consecințele, care pot fi neplăcute, dar fără să sufere în urma folosirii bățului. În societatea noastră bățul nu își are locul. Își au locul standardele și consecințele neatingerii lor, lucru cu care Umanii adulți învață să trăiască.

Cimpanzeii folosesc violența, amenințările și bățul. Umanii folosesc compasiunea, încurajarea, consecințele și morcovii.

Așadar, acest sistem funcționează prin setarea de standarde dezirabile și folosirea morcovilor pentru a le atinge. Dacă nu poți ajunge la standardul cerut după tot sprijinul posibil acordat, atunci trebuie să accepți consecințele. Cu siguranță, dacă cineva este leneș nu va ajunge la nivelul dorit și va suferi consecințele.

> ***Idee principală***
> *Într-o societate civilizată, bățul este înlocuit cu morcovi, standarde și consecințe.*

De ce este Luna Morcovilor un stabilizator atât de important pentru Planeta Succesului? Cimpanzeul din tine poate lucra cel mai bine fiind violent și reacționând la violență, dar daunele emoționale pe care le produce pot fi devastatoare. În fiecare zi suferim din cauza Cimpanzeilor altor persoane sau din cauza propriului Cimpanzeu. Umanii lucrează cel mai bine

când au parte de recunoaștere și de apreciere pentru ce au făcut, precum și când sunt recompensați în alte moduri. Umanii vor să reușească și să fie constructivi. Cimpanzeii vor să fie acceptați de ceilalți membri ai grupului și să se simtă parte a acestuia. Așa că, pentru a da tot ce e mai bun în tine, e nevoie să te asiguri că primești suficienți morcovi!

Tipuri de morcovi

Multe soiuri
Există multe soiuri de morcovi și e bine să te asiguri că le încerci pe toate. Toată lumea trebuie să se hotărască ce morcovi preferă și să se asigure că îi poate obține. Cultivă-ți propriii morcovi!

Recompense
Acestea pot fi lucruri materiale, ca biletele la meciurile de fotbal, hainele noi, ciocolata, o masă la restaurant, o mașină sau altele. Poate fi orice lucru pe care îl vezi ca pe o recompensă și care te va face fericit. Asocierea recompenselor cu munca ce trebuie făcută este o modalitate foarte bună de a avea Cimpanzeul de partea ta. Stabilește recompense pentru care să lucrezi, deoarece acest lucru poate oferi Cimpanzeului motivația și Umanului angajamentul de a continua.

Celebrările
E important să te uiți în urmă și să sărbătorești lucrurile făcute. Analiza efortului și a muncii depuse este importantă pentru a crește șansele de succes. E important atât pentru tine, cât și pentru Cimpanzeul tău să recunoști asta și să te lauzi pe tine pentru ce ai făcut, sau măcar ai încercat să faci.

Recunoaștere
Cea mai mare parte a Umanilor nu au nevoie de recunoaștere, ci își sunt autosuficienți. Dar majoritatea Cimpanzeilor noștri **au nevoie** de recunoaștere din partea **persoanei potrivite**, iar dacă îi privezi de asta pot deveni foarte supărați, furioși și înverșunați. Asigură-te că vei primi această recunoaștere, identificând de la cine ar fi bine-venită lauda sau recunoașterea și asigurându-te că persoanele respective înțeleg că ar valora foarte mult pentru tine. Este un mod rezonabil de a te îngriji de Cimpanzeul tău.

Încurajare
Cimpanzeul tău are nevoie de încurajare din timp în timp și este rezonabil să ceri asta. Încurajarea este un morcov foarte bun pentru a-i da Cimpanzeului tău stări bune, când are nevoie de ele. Nu uita că oamenii din jurul tău nu citesc gânduri. E posibil să trebuiască să le spui că ai vrea să fii încurajat. Uneori uităm cu toții să îi încurajăm pe ceilalți. Perspectiva beneficiilor realizării unui lucru este una dintre încurajările cele mai puternice.

Sprijin
Obținerea de sprijin de la persoana sau persoanele potrivite este un stimulent puternic al stării de spirit generale. Grupul de apartenență care se adună pentru a sprijini un Cimpanzeu sau un Uman trist este un morcov foarte bine-venit. Să nu-ți fie teamă să ceri sprijin sau ajutor. Acesta este unul dintre motivele pentru care avem grupuri. Nu face gestul nesăbuit de a te izola de sprijin. Acest lucru nu e prea inspirat și poate fi chiar prostesc! Nu va fi un semn de independență, ci unul de încăpățânare. Dacă ai avea un prieten care e la ananghie, nu ai ezita să îl ajuți. Nu îți lipsi prietenii de șansa de a-și arăta prietenia față de tine atunci când ai nevoie.

Recunoașterea bățului

Beţele tipice

Orice formă de amenințare, pedeapsă sau atac este un băț. Beţele pot fi fizice sau psihologice.

Reproşurile îndreptate către propria persoană

Folosirea unui băț de către tine împotriva ta este mai distructivă decât folosirea lui de către alții împotriva ta. Autoreproșul este un proces inutil și distructiv, fiind în același timp o ALEGERE. Nu ești obligat să o faci. Întreabă-te ce bine face? Și întreabă-te: așa vrei să te porți cu tine? Poți alege să privești mai obiectiv și să vezi ce poți face pentru a îmbunătăți situația sau să accepți modul în care ești, cu un zâmbet. Lucrurile nu vor fi mai bune dacă te ataci și te umilești. În schimb, relaxează-te și încurajează-te.

Vină, acuzare şi regret

Bățul apare și sub forma vinovăției, învinuirii sau a regretului. Bineînțeles că aceste emoții există cu un scop. Ele ne semnalează că am făcut ceva greșit sau nelalocul lui, că ar trebui să ne reparăm gestul cât putem mai bine și să învățăm din greșelile noastre. Totuși, odată ce am recunoscut asta și am făcut tot ce puteam pentru a demonstra remuşcare și nevoia de reparație, emoțiile negative nu-și mai au locul. Aceste emoții devin un băț cu care ne batem fără ca vreun bine să iasă din asta. Viața cu vină sau regret este un băț îngrozitor, care va distruge orice șansă de fericire sau de viață constructivă. Poate deveni, de asemenea, un instrument de autocompătimire pe care îl folosim pentru a nu merge mai departe. Uită-te cu atenție dacă le folosești împotriva ta și întreabă-te ce scop au.

Bățul de reamintire abuzivă
Un băț și mai rău este cazul în care cineva a făcut ceva greșit și, în mod evident, exprimă păreri de rău și nevoia de schimbare, însă o persoană îi aduce aminte în mod repetat de vechile abateri. Această formă de agresivitate pasivă foarte puternică din partea persoanei care mânuiește bățul este un abuz.

Rezumatul ideilor principale

- Formulează-ți definiția succesului și ține-te de ea.
- Poartă coroana când este cazul.
- Respectă coroana când e pe capul altcuiva.
- Angajamentul este cea mai importantă componentă a Principiului APRE.
- Preia proprietatea și responsabilitatea vieții tale.
- Caută excelența personală.
- Cultivă mulți morcovi și renunță la băț.

Exercițiu recomandat:
Succesul ca rezultat al pregătirii minuțioase

Transformarea eșecului într-un succes
Alege o inițiativă sau o sarcină pe care nu ai reușit să o duci la bun sfârșit în trecut, dar pe care vrei să o realizezi în viitor. Treci prin Verificarea Angajamentului și răspunde la toate întrebările. Apoi continuă prin asumarea proprietății și responsabilității construirii unui plan. Încearcă să implementezi toate recomandările din capitol și întărește-le pe cele care sunt relevante pentru tine.

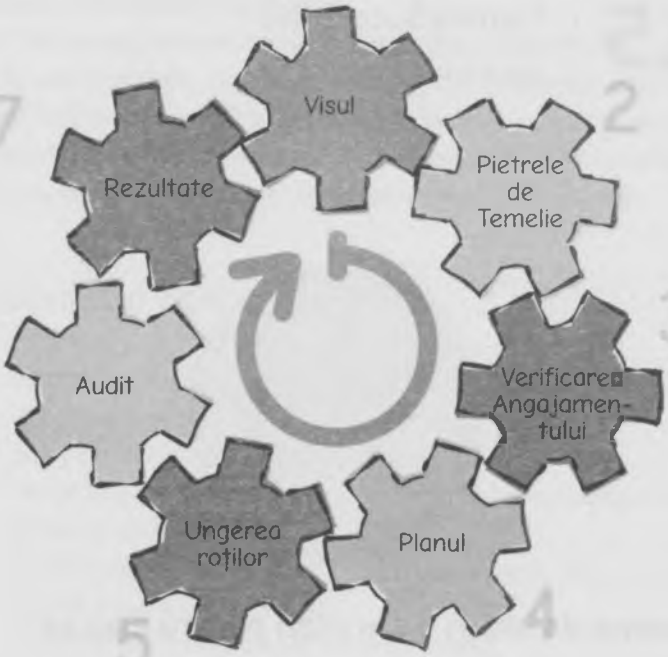
15 | Planeta Succesului

CUM SĂ PLANIFICI SUCCESUL

Mașina de visuri – Un plan pentru succes

Succesul se poate obține indiferent de planurile făcute. Totuși existența unor planuri structurate crește șansele de succes și îți permite să știi că ai făcut tot ce puteai pentru a-ți realiza visul, așa că, cel puțin, poți zâmbi. Amintește-ți că viața nu este corectă și, chiar dacă faci totul așa cum trebuie, e posibil să nu ai succes.

Mașina de visuri este o abordare structurată pentru optimizarea șanselor de succes când ai un vis anume. Am folosit acest model frecvent, în multe situații, și l-am implementat pentru a ajuta diverși profesioniști din diverse domenii pentru a-și îndeplini visurile. Cuprinde aspecte preluate de la Lunile Stabilizatoare din jurul planetei și are șapte roți dințate. Fiecare te va conduce la următoarea, iar după ce ai ajuns la ultima îți vei fi realizat, să sperăm, visul!



Înainte să începi învârtirea roților, amintește-ți că sunteți doi implicați în planificarea acestui parcurs: tu și Cimpanzeul tău. Așa că trebuie să ai în vedere și Cimpanzeul când faci planurile. Pentru a rămâne alături de tine, Cimpanzeul va avea nevoile lui, cum ar fi asigurarea și recompensele. Dacă nu ai parte de interferențe din partea lui, atunci vei obține, cel mai probabil, succesul. Dacă ai grijă de Cimpanzeu, atunci s-ar putea chiar să te ajute să ai succes. Dacă te gândești la Cimpanzeu ca la un copil prea puțin statornic, distras cu ușurință, indisciplinat, dezorganizat și care își dorește în mod constant recompense imediate, atunci ești foarte aproape de adevăr!

Rotița 1

Diferența dintre un vis și un obiectiv

Mașina de Visuri face o distincție foarte importantă între „visuri" și „obiective". Nu trebuie să mergi mai departe până când nu ai înțeles diferența și nu îți poți identifica propriile visuri.

Un **vis** este ceva ce îți dorești să se întâmple, dar nu este complet sub controlul tău. Visul este influențat de exterior și, prin urmare, nu poți garanta că se va întâmpla, e doar o dorință.

Obiectivele pot fi stabilite și realizate deoarece ai control complet asupra lor. Obiectivele cresc șansele ca visurile să se îndeplinească.

Iată mai multe exemple de visuri și câteva obiective care le susțin. Poți adăuga multe alte obiective dacă te gândești un pic.

Visul - dorința ca o persoană pe care o iubești să te iubească la rândul său

Obiective care sprijină visul

- Să întrebi ce îi face fericiți (și să faci!);
- Să îi întrebi ce îi face nefericiți (și să eviți!);
- Să îi întâmpini cu un zâmbet sincer;
- Să fii vesel și să încurajezi;

- Să le spui ce îți place la persoana lor;
- Să le respecți spațiul și pe ei înșiși.

Visul - dorința de a câștiga cursa
Obiective care sprijină visul
- Antrenamente regulate;
- Dietă potrivită;
- Atitudine mentală corectă.

Visul - dorința de a fi o persoană sigură de ea
(NB: Nu poți garanta că vei fi sigur de tine tot timpul, deoarece sunt o abilitate și o variabilă dependente de Gestionarea Cimpanzeului.)

Obiective care sprijină visul
- Alocarea de timp pentru a învăța să recunoști când intră Cimpanzeul în acțiune
- Alocarea de timp pentru a exersa managementul Cimpanzeului privind aspectele legate de încrederea de sine.

Visul - dorința de a ajunge la un program de somn sănătos
(NB: Nu poți garanta un program de somn, deoarece intervine ceasul biologic, iar influențele externe te pot trezi.)

Obiective care susțin visul
- Să înveți despre implementarea unei igiene a somnului;
- Să înveți despre somnul de care ai nevoie și să fii realist.

Visul - dorința de a obține locul de muncă după un interviu
(NB: Succesul poate depinde de ceea ce își doresc angajatorii și de existența unui candidat mai bun.)

Obiective care susţin visul

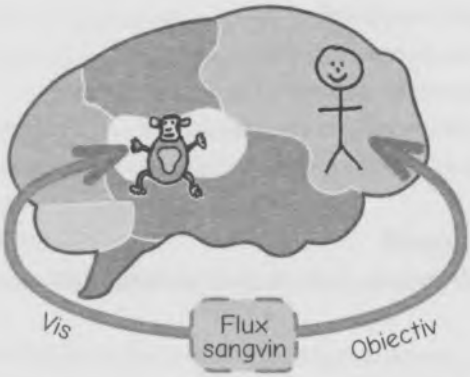
- Pregătirea pentru interviu;
- Cunoaşterea în detaliu a locului de muncă;
- Ţinută vestimentară adecvată;
- Exersarea tehnicilor de interviu.

> ***Idee principală***
> *Obiectivele trebuie să fie realiste şi realizabile.*

De ce este foarte importantă distincţia dintre visuri şi obiective

În orice moment în care creierul recunoaşte că nu are control deplin asupra oricărei situaţii, redirecţionează fluxul sangvin către Cimpanzeu. Acest lucru produce o neliniște şi te vei simţi ameninţat, consecinţa fiind că Cimpanzeul preia controlul asupra gândirii şi planurilor. Dar, dacă creierul recunoaşte că are controlul deplin asupra unei situaţii, atunci Cimpanzeul se relaxează şi fluxul sangvin se îndreaptă către Uman. Rezultatul constă într-o stare de calm şi percepţia unei oportunităţi. Atunci Umanul gândeşte şi construieşte planuri.

Nu confunda visurile cu obiectivele, pentru că acest lucru va face să intre Cimpanzeul în acţiune. Trebuie să vezi visul ca pe o posibilitate, dar să accepţi că e posibil să nu se realizeze. E ca şi cum ai arunca zarurile spunând că sigur vei da şase-şase şi supărându-te mai apoi că nu s-a întâmplat. Dacă înţelegi că e o aruncare a zarurilor ce poate avea o varietate de rezultate, atunci e mai probabil să accepţi rezultatul obţinut cu un zâmbet. Dacă îndeplineşti toate obiectivele necesare pentru a-i da visului toate şansele de reuşită, atunci poţi fi fericit că ai făcut tot ce ai putut.



Visurile trimit fluxul sangvin către Cimpanzeu.
Obiectivele trimit fluxul sangvin către Uman

Ţinteşte către stele, nu către Lună

Dovezile psihologice spun că avem nevoie să visăm la lucruri mari şi să ne fixăm obiective extrem de provocatoare dacă vrem să ne creştem şansele de succes. Nu te limita la Lună, mergi către stele! „Luna" este un obiectiv pe care ştii că **îl poţi atinge** cu efort. „Stelele" reprezintă un obiectiv pe care **l-ai putea atinge** cu mare efort şi te vei simţi fantastic dacă îl realizezi. Dacă vizezi Luna, Cimpanzeul tău se va complăcea în autosuficienţă, lăudându-se cu un succes facil, dar dacă ţinteşti mai departe, către stele, Cimpanzeul şi Umanul se angajează împreună şi sunt încântaţi de marea provocare. Prin urmare, asigură-te că visurile tale te încântă, pentru a creşte şansele de a le îndeplini, iar dacă ratezi stelele, tot poţi ajunge până la Lună!

Sarcina ta pentru Rotiţa 1 – Visul

- Defineşte-ţi visul.

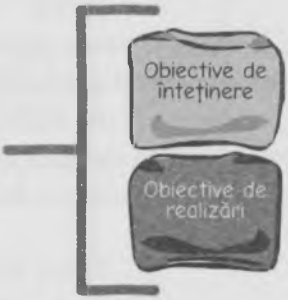
Rotița 2

Pietrele de Temelie sunt componentele cu care poți lucra pentru a-ți îndeplini visul. De exemplu, dacă dorești să participi la o cursă, atunci trei Pietre de Temelie ar putea fi: viteza ta, greutatea ta și distanța alergată în fiecare săptămână. Vor mai fi și alte Pietre de Temelie și e important să încercăm să le obținem pe toate.

Un vis se bazează pe Pietrele de Temelie

Fiecărei Pietre de Temelie i se poate atribui un obiectiv pe care îl poți măsura și atinge. De exemplu, greutatea ta poate scădea pentru a ajunge la un nivel optim. Aceste obiective clare se află

sub controlul tău și, dacă le realizezi, vor face ca visul să fie mai probabil de îndeplinit. E de ajutor să împărțim obiectivele în două categorii: cele care își propun concret să obțină câștiguri (obiective de realizări) și cele referitoare la aspecte de care ești mulțumit, dar pe care le ții sub supraveghere (obiective de întreținere).



Pietrele de Temelie pot avea două tipuri de obiective

Să spunem că ai o masă corporală bună și vrei doar să o menții sau îți dorești să scazi în greutate și, prin urmare, să vizezi acea realizare. Obiectivele de realizări sunt cele în care simți că obții un câștig. E bine să alegi doar unul sau două obiective de realizări pentru care să lucrezi o perioadă dată, celelalte Pietre de Temelie rămânând ca obiective de întreținere. Nu vrei să îți împrăștii efortul prea mult, ci să te concentrezi pe câte un lucru odată și să îl realizezi. Dacă îți împrăștii eforturile prea mult și în prea multe direcții, îți vei crește șansele de eșec.

Lucrează la una sau două pietre de realizări până când vezi rezultate

Idee principală
Cu cât te concentrezi pe mai puține sarcini, cu atât e mai probabil să reușești.

Când obiectivele tale de realizări sunt atinse, poți schimba obiectivul de realizare în obiectiv de întreținere și poți alege un alt obiectiv de întreținere care să devină o nouă realizare la care să lucrezi.

Sarcina ta privind Rotița 2 – Pietrele de Temelie

- Scrie Pietrele de Temelie care îți vor susține visul.
- Oferă-i fiecărei pietre un obiectiv măsurabil.
- Împarte obiectivele în obiective de realizări și obiective de întreținere.
- Stabilește noi standarde pentru obiectivele de realizări și o durată dedicată lucrului la ele.

Rotița 3

Verificarea Angajamentului este descrisă pe larg în secțiunea despre Luna APRE. Vom folosi lista de verificare de acolo pentru a duce la bun sfârșit sarcina următoare. Verificarea Angajamentului este folosită pentru a te asigura că știi ce e necesar pentru a lucra la vis, pentru a realiza o confruntare cu realitatea și a seta pregătirile.

Fii pregătit

Amintește-ți că Cimpanzeul va fi implicat în planurile făcute. Încearcă să anticipezi și să știi ce lucruri îl vor supăra cel mai probabil. Gândește-te mai ales la scuzele pe care Cimpanzeul ar putea să le folosească pentru a te opri din drum. Alocă timp pentru a te gândi la ele și pune pe hârtie strategiile identificate pentru a le contracara în caz că apar, deoarece e timp petrecut cu folos!

Sarcina ta pentru Rotița 3 – Verificarea Angajamentului

- Scrie o listă cu toate nevoile esențiale, semnificative și dezirabile pentru a începe urmărirea visului.
- Scrie o listă cu toate obstacolele, barierele și capcanele care pot împiedica realizarea visului și concepe un plan de a le rezolva.

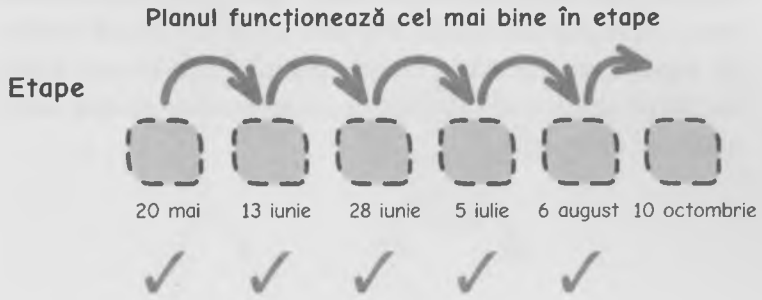
Rotița 4

Abraham Lincoln a spus: „Dacă ai la dispoziție opt ore ca să tai un copac, timp de șase ore ascute-ți toporul."

> ***Idee principală***
> *Cu cât pregătești mai bine planul, cu atât este mai probabil să ai succes.*

După ce ai Pietrele de Temelie și știi exact ce îți trebuie, ai nevoie de un plan realist pentru a le aduna pe toate. Planul trebuie să fie realizabil în timpul pe care îl ai disponibil pentru a-l duce la bun sfârșit.

E cel mai bine ca planul să fie construit în etape, bazat pe obiectivele tale, pentru a putea evalua cât de bine merg lucrurile pe măsură ce avansezi. Definește exact cum vei lua în considerare fiecare obiectiv pentru a-ți putea evalua progresele. Etapele au nevoie de o durată realistă, care să indice unde îți propui să fii în acele repere de timp. Fii realist, deoarece altfel te vei îndrepta către eșec și va apărea un sentiment inutil de dezamăgire față de tine.



Sarcina ta pentru Rotița 4 – Planul

- Alcătuiește un plan în etape cu obiective măsurabile.
- Stabilește durata pentru fiecare etapă și obiectiv.
- Alege două obiective de realizare la care să lucrezi.

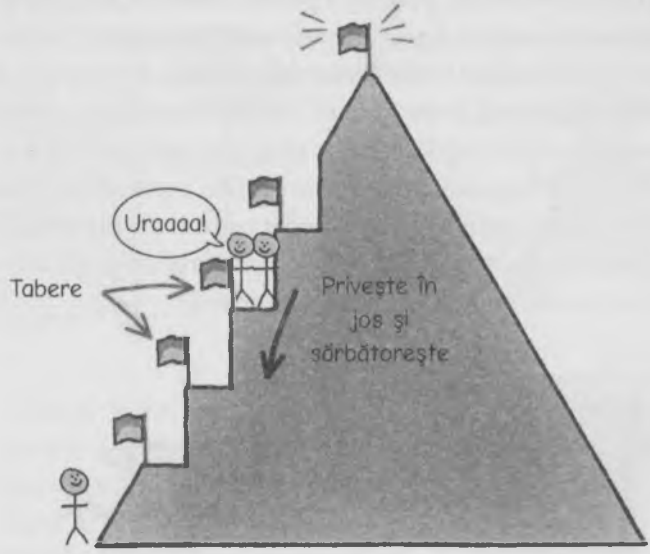
Rotița 5

E important să menții procesul în mișcare prin inserarea de lucruri care te țin fericit, plin de curaj și angajat. Nu TREBUIE să fii fericit, dar e de ajutor.

Urcarea pe munte

O modalitate de a-ți vizualiza călătoria către succes este de a te gândi la ea ca la urcarea pe un munte. Dacă îți imaginezi visul ca fiind vârful muntelui, atunci trebuie să împarți ascensiunea în segmente realiste. Poți urca acum din tabără în tabără, acestea reprezentând etapele planului tău. Există câteva lucruri pe care le poți face pentru ca ascensiunea să aibă șanse mai mari de reușită.

Urcarea pe munte



Când ajungi la o tabără (obiectiv), asigură-te că sărbătorești

E foarte important să-ți măsori succesul și să te recompensezi când atingi obiectivele pentru fiecare etapă. (Bineînțeles că nu e obligatoriu să sărbătorești cu alcool!)

Monitorizează-ți succesul cu un grafic sau altă formă de înregistrare vizuală, pentru a putea constata progresul
Înregistrarea vizuală pentru măsurarea progresului privind obiectivele de realizări este foarte importantă. Forma vizuală, afișată pe un perete, te va ajuta să-i reamintești Cimpanzeului de ceea ce faceți. Cimpanzeilor le place să câștige și le place să vadă lucruri. Progresul vizualizat în grafice, reprezentări fixate pe pereți sau în agende au un impact psihologic puternic. De exemplu, dacă încerci să slăbești poți construi un grafic al progresului pe care să îl pui pe ușa frigiderului.

Mementourile motivaționale sunt și ele de mare ajutor; așa ar fi un poster pe perete sau un mesaj scris, trimis către tine însuți. Aceste lucruri pot opri Cimpanzeul din acțiunea lui de sabotare.

Cum te vei simți peste 30 de minute?
Cum te vei simți peste 30 de minute?
Groaznic! Oprește-te, să nu îndrăznești să deschizi frigiderul și să mă superi!

- Când ai ajuns la o tabără, întotdeauna **uită-te înapoi** pentru a vedea cât de departe ai ajuns, încearcă să nu te uiți în sus la vârf, deoarece acest lucru te va demoraliza.
- Dacă te uiți în sus, uită-te doar la următoarea tabără.
- Urcă muntele cu un prieten când e posibil.
- Dacă prietenul nu ți se poate alătura, măcar anunță-l când ai ajuns la următoarea tabără, pentru a se bucura de succesul tău.

Odată ce ai început să faci ceva, de obicei se dovedește a nu fi atât de greu pe cât părea la început și un pas mic te poate încuraja să continui. De exemplu, să presupunem că ai casa cam dezordonată și îți propui să faci ordine. Sarcina pare descurajantă, iar Cimpanzeul se uită prin casă și vede un munte de urcat. El intră în modul Înghețare și refuză să se implice, oferind scuze sau doar un: „E prea mult" sau „Nu mă interesează". Cimpanzeul e copleșit.

Umanul poate amenaja acum prima tabără și spune Cimpanzeului: „O să facem acum ordine doar într-o parte a casei, poate doar într-o cameră, sau chiar numai pe o masă ori

un birou. Asigură-te că sarcina este mică și realizabilă într-un timp scurt." Cimpanzeul tău se va bucura să facă doar atât pentru că e rapid și rezultatele se văd imediat, iar lui îi place recompensa imediată.

Nu privi în jur să vezi cât mai este de făcut (e ca și cum te-ai uita la vârful muntelui), aceasta doar te va descuraja. În schimb, fii fericit și sărbătorește că ai început, iar acum stabilește locul unei alte tabere, ușor de atins. Fă curat în casă în etape mici, cu câte o sărbătorire la fiecare etapă. Poate că nu ai terminat, dar ai făcut un progres. Amintește-ți că succesul parțial este mai bun decât niciun succes.

Învățatul poate părea ca urcatul unui munte când te uiți și vezi cât mai ai de făcut. Acest lucru înseamnă că Cimpanzeul tău foarte probabil va încerca să te oprească prin distrageri, scuze și senzații de epuizare chiar înainte să deschizi o carte sau să te așezi la computer. Pe scurt spus, principalul motiv pentru care se întâmplă acest lucru este că Cimpanzeul se uită la vârful muntelui și se retrage, pentru că vede ce îl așteaptă în continuare. Din nou, hotărăște un pas mic până la o tabără la care se ajunge ușor. De exemplu, în loc să spui: „Noaptea asta învăț trei ore", ceea ce e mult pentru un Cimpanzeu, spune: „Voi învăța 15 minute pe zi și apoi mă opresc. Dacă după un sfert de oră aleg să continui, voi continua, dar dacă nu vreau, un sfert de oră e mai bine decât nimic". Cu practică zilnică, 15 minute vor produce un avans semnificativ. Nu e mult și aproape orice Cimpanzeu va fi de acord cu acest sfert de oră și îl va realiza imediat. E important ca acest timp de studiu să se aloce în fiecare seară și să fii strict în privința asta. Dacă ți se pare că un sfert de oră e prea mult, încearcă să te cronometrezi la 10 minute! Dar nu exagera în partea cealaltă, angajându-te la o oră în fiecare seară, deoarece este prea mult pentru Cimpanzeu și nu se va mobiliza. Acest lucru te va demoraliza din nou. Așa

cum se întâmplă cu toate planurile și tacticile, trebuie să stabilești ce va funcționa în cazul tău.

Acestea sunt sugestii care îi vor mulțumi pe cei mai mulți Cimpanzei, dar trebuie să afli ce va tolera Cimpanzeul tău și cum va reacționa la acest plan. Planurile trebuie discutate întotdeauna cu Cimpanzeul! Nu uita că, după ce ai realizat cele 15 minute, ar trebui să sărbătorești sau cel puțin să te feliciți!

Sarcinile tale pentru Rotița 5 – Ungerea roților

- Plănuiește, înainte să începi, o recompensă și o serbare pentru fiecare obiectiv îndeplinit și fiecare etapă parcursă.
- Construiește o înregistrare vizuală pentru măsurarea progresului și pune-o undeva la vedere.
- Folosește mementouri utile și încurajatoare, cum ar fi postere sau note pentru a-ți ține Cimpanzeul implicat.
- Ia un prieten cu care să faci această călătorie, fie că urcă și el muntele și este la fel de implicat ca tine, fie că doar te încurajează.

Rotița 6

Rotița Auditului urmărește avansul către vis și verifică dacă este conform planului. Un audit înseamnă că poți vedea ce

funcționează și ce nu funcționează. Apoi continui cu ce funcționează și schimbi ce nu funcționează, aflând de ce se întâmplă asta. Poți verifica obiectivele de realizare și, dacă au atins nivelul dorit, treci la obiectivele de întreținere. Apoi poți alege ca diferite obiective de întreținere să devină obiective de realizare, la care să muncești pentru îmbunătățirea standardelor.

Când realizezi un audit al progresului prin confruntarea cu planificarea, de fapt doar te privești în oglindă și ești sincer cu tine însuți. E o idee bună să faci asta cu un prieten, a cărui părere o respecți și care îți va spune adevărul, chiar dacă nu este ușor de înfruntat.

Un factor-cheie pentru succes este să ai pe cineva în fața căruia să răspunzi

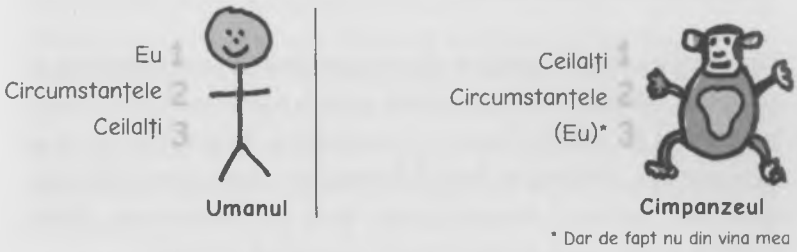
Revizuiește-ți obiectivele și hotărăște dacă încă sunt cele bune sau dacă e nevoie să le schimbi. Dacă obiectivele se dovedesc prea dificile și îți afectează fericirea sau starea de bine, fără să poți vedea o soluție la problema asta, încearcă să obții ajutor din partea altora sau schimbă-ți obiectivele. Să recunoști că te-ai abătut de la drum și să rezolvi problema în mod corespunzător constituie o ABILITATE. Auditul se face cu o atitu-

dine pozitivă și realistă. Nu te gândi la audit într-o lumină negativă. Rolul lui e să te ajute să vezi schimbările care trebuie făcute. Unul dintre factorii-cheie ai unui audit bun este **să fii flexibil** în gândire și în ceea ce privește planul original.

Gândirea de succes

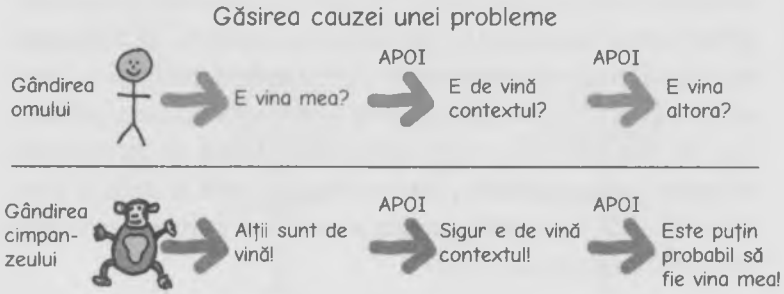
Gândirea de succes se bazează pe flexibilitate și adaptabilitate. Oamenii de succes tind să gândească cu partea Umană când rezolvă probleme: „Ce am făcut, sau ce fac, pentru a contribui la rezolvarea problemei?" Apoi se întreabă: „Ce pot face pentru a-mi schimba propriile comportamente sau convingeri în vederea rezolvării problemei?" După ce au analizat și au identificat lucrurile pe care le pot schimba, oamenii își îndreaptă atenția către circumstanțele în care a apărut problema. Apoi se întreabă: „Ce pot face pentru a schimba circumstanțele, care să mă ajute să rezolv problema?" După ce încearcă să schimbe circumstanțele, într-un final se uită la ceilalți și se întreabă: „Ce fac ceilalți pentru a contribui la rezolvarea problemei și cum pot să îi ajut?"

Analiza unei probleme



Persoanele cu succese mai puține tind să își lase Cimpanzeii să se ocupe de gândit și de rezolvarea de probleme. Astfel, gândirea devine emoțională și urmează următorul tipar.

În primul rând, Cimpanzeul începe cu ceilalți și întreabă: „Ce fac ceilalți oameni pentru a crea problema și cum mă asigur că ei știu că ce fac e greșit?" Apoi gândește: „Ce e în neregulă cu circumstanțele care au cauzat această problemă și de ce e atât de incorect?" Abia apoi încearcă să rezolve problema. Poate avea sau nu un gând ulterior despre cât de mult a contribuit la problemă. Dacă îl are, de obicei este anulat de justificarea oricărei erori din partea sa, ca fiind datorată acțiunilor celorlalți sau circumstanțelor. Redesenează tabloul, după cum e descris mai jos.



Redesenarea tabloului

Un Cimpanzeu va analiza situația privind în retrospectivă și refăcând tabloul celor întâmplate pentru a se pune într-o lumină bună și cu intenții bune. De asemenea, va justifica de ce a acționat așa, căutând să iasă din situație cu imaginea unui crin imaculat. Această manevră este ușor de recunoscut, fiind numită distorsiune de menținere a imaginii de sine.

Comportament inacceptabil din partea Cimpanzeului
Scuzat, justificat şi prezentat ca eroare justificabilă
Redesenat
Cimpanzeul → arată rău
Cimpanzeul → arată bine

Să privim un exemplu.

Rezultatul la examen

Să ne întoarcem în vremea şcolii (presupunând că nu eşti încă student!). Ai dat un examen la o materie care ţi s-a părut grea. Rezultatul examenului este dezamăgitor.

Cimpanzeul începe prin a da vina pe ceilalţi: nu am avut un profesor bun, care nu a parcurs toată materia, nu a putut controla clasa, ceilalţi elevi deranjau ora de curs şi nu m-au lăsat să înţeleg ce se preda, părinţii nu m-au susţinut, – şi lista poate continua. După ce a terminat să dea vina pe ceilalţi, trece la circumstanţe. Examenul a fost mai greu anul acesta şi nimeni nu a primit o notă bună, nu a avut nimic în comun cu cel din anii trecuţi, ne-am mutat în casă nouă cu câteva luni înainte de examen şi nu am avut timp să învăţ şi aşa mai departe. În final, pentru a întregi distorsiunea de menţinere a imaginii de sine, Cimpanzeul se absolvă de orice responsabilitate: a trebuit să merg mult pe jos până la şcoală şi toată ziua eram obosit, mi-a murit hamsterul în mijlocul sesiunii, mi s-a predat într-un mod care nu mi se potrivea, dacă voiam, puteam lua un 10, dar am preferat să fac multe alte lucruri.

Unele dintre aceste motive pot să nu fie doar scuze, ci adevăruri obiective, dar e puțin probabil ca ele să ne fi împiedicat cu adevărat să luăm nota 10.

Să vedem cum ar aborda Umanul aceeași situație. Umanul începe cu sine și spune: „Sunt dezamăgit de rezultatul meu, dar nu am putut face mai mult". Sau poate spune: „E vina mea, deoarece nu am fost foarte organizat, mi-a lipsit disciplina de care aveam nevoie pentru a reuși". Umanul poate să continue să vorbească despre circumstanțe sau despre ceilalți, dar deja a oferit motivul real pentru rezultatul slab obținut de el.

Încearcă să te gândești cum abordezi dezamăgirile sau eșecurile. Persoanele care dețin responsabilitatea și care se uită mai întâi la ele însele când apar eșecurile au șanse mai mari de a lucra cu ele însele pentru a îmbunătăți lucrurile. Cei care dau vina pe alții și pe circumstanțe foarte rar devin mai buni și tind să nu învețe din propriile greșeli.

Ar trebui să privim aceste lucruri și din alt punct de vedere. Ce s-ar fi întâmplat dacă am fi făcut foarte bine la examen și ne-am fi surprins chiar și pe noi? Cimpanzeul și-ar fi asumat întregul merit pentru succes și ar fi inversat discursul. Acum Cimpanzeul spune: „În primul rând eu, apoi circumstanțele, și abia apoi ceilalți". Adeseori, Cimpanzeul se oprește la: „În primul rând eu!" Umanul, pe de altă parte, adeseori inversează discursul și recunoaște rolul pe care l-au avut ceilalți și circumstanțele în succesul său și apoi este, cu modestie, mândru de reușita sa.

Modul în care abordăm succesul, eșecurile sau decepțiile și dezamăgirile din viață devine un obicei. Se poate transforma ori într-un Gremlin, ori într-un Pilot Automat. Analizează modul în care gândești și vezi dacă ar fi bine să îl schimbi.

Eroarea de atribuire

În situații de acest gen e bine să avem în vedere și o altă idee importantă. Dacă altcineva ar fi dat examenul și ar fi avut un rezultat slab, atunci Cimpanzeul nostru l-ar fi considerat imediat responsabil. O poveste atât de diferită față de versiunea propriilor eșecuri. Modul în care gândește Cimpanzeul este: „Dacă greșesc ceva sau comit o eroare, există un motiv întemeiat. Oamenii ar trebui să înțeleagă acest motiv, deoarece de fapt sunt nevinovat". Pe când, dacă același lucru se întâmplă altora sau comit aceeași eroare, Cimpanzeul gândește: „E vina lor și ar trebui să se aștepte să suporte consecințele". Cu alte cuvinte, Cimpanzeul nostru ne scuză când greșim, dar îi acuză pe ceilalți dacă fac exact același lucru pe care l-am făcut noi.

Folosirea erorii de atribuire este un comportament învățat, cu alte cuvinte un alt Gremlin ce poate fi găsit în Computerul multor oameni. Dacă recunoști acest Gremlin, elimină-l și înlocuiește-l cu un Pilot Automat care nu este părtinitor.

Pe scurt, redesenăm tabloul când ne uităm înapoi la evenimente, pentru a ne asigura că ne prezintă într-o lumină favorabilă. Avem tendința de a face asta auzind doar ce vrem să auzim, văzând doar ce ne convine să vedem și amintindu-ne doar ce vrem să ne amintim. Amintirile noastre despre evenimente sunt redesenate și arareori cuprind tot adevărul. De obicei, când spunem o poveste, o tot retușăm până ajungem la varianta „bună"! Efectul pe care îl are acest lucru asupra celorlalți și asupra relațiilor noastre cu ei este semnificativ. Redesenarea tabloului de obicei scade șansele de a învăța și, prin urmare, se diminuează șansele de succes.

Aprinderea luminilor și tribunalul

Uneori trebuie să aprindem lumina ca să vedem ce se întâmplă. Când vrei să afli dacă eforturile tale sunt eficace, poți să te gândești că ar trebui să te reprezinți în fața unui tribunal, punând lucrurile în scris pentru a lămuri toată situația. Scrie toate dovezile (nu ce simți sau ce „s-ar putea", doar FAPTELE), atât în favoarea, cât și împotriva comportamentului tău și motivele acestora. Poate fi un exercițiu foarte interesant pentru a descoperi adevărul! Acest exercițiu este foarte util în mai multe situații, nu doar în zona auditului și a succesului. Din păcate, tribunalul te poate declara și vinovat, ceea ce va cere o schimbare!

Sarcinile tale pentru Rotița 6 – Audit

- Recrutează pe cineva în fața căruia să fii răspunzător.
- Verifică în mod constant dacă obiectivele tale sunt realiste și fii flexibil dacă trebuie să le schimbi.
- Asigură-te că folosești gândirea Umană, și nu pe cea a Cimpanzeului.
- Asigură-te că rezolvarea problemelor este realizată cu Umanul.
- Nu redesena imaginea și nu te păcăli pe tine.
- Aprinde lumina și mergi în fața tribunalului!

Rotița 7

Pe măsură ce avansezi în călătoria către visul tău, e inevitabil ca unele lucruri să meargă bine și altele mai puțin bine. Pentru a avea un progres optim, e foarte util să ai planuri de abordare a diferitelor tipuri de rezultate. Vom studia trei tipuri de rezultate și cum le poți vedea sau aborda în mod diferit. Cele trei rezultate vor fi: succesul, succesul parțial și eșecul.

Succesul

Acesta este, în mod evident, ceea ce ne dorim, un lucru nemaipomenit, dar există câteva capcane la care să fim atenți după ce am avut succes într-o inițiativă.

Primul pericol este **autosuficiența**. Când am obținut ceva, Cimpanzeul are tendința de a uita rapid exact ce a trebuit să facă pentru a avea succes. Prin urmare, adesea oamenii de succes nu reușesc să continue seria de succese, deoarece nu reușesc să continue cu ce au făcut pentru primul succes. Trebuie să fii foarte vigilent când este vorba de autosuficiență. Aceasta poate fi prezentă și dacă devenim prea încrezători în noi și începem să credem toate laudele. Cele mai multe succese sunt obținute prin muncă susținută și există foarte puține scurtături.

Succesul poate duce și la **teamă**: de a nu putea repeta performanța anterioară și că lucrurile nu vor merge bine. Concentrarea pe această teamă nu va fi de niciun ajutor, numai focusarea pe ce ai de făcut ajută! „Gestionează-ți Cimpanzeul" este mesajul de bază în acest caz. E important să privim fiecare eveniment separat și să ne amintim că pornim de la nivelul de bază în cazul fiecărui proiect. Oprește-ți Cimpanzeul din compararea evenimentelor trecute cu cele viitoare, deoarece așa apar așteptările care produc anxietate. Pentru fiecare situație

nouă faci ce poți mai bine și muncești cât poți de bine. Rezultatul va fi ce va fi.

O problemă frecventă, după un succes, este că oamenii intră într-un **picaj emoțional** sau **se simt deprimați**. S-a depus atât de mult efort și s-a consumat atât timp pentru atingerea obiectivului, încât ulterior apare un fel de anticlimax, o pierdere a concentrării și a rutinei. Această stare e foarte des întâlnită și, de fapt, e vorba doar de mintea ta, care cere o pauză. Reacția la succes e diferită pentru fiecare. Dacă resimți un picaj al emoțiilor, nu te îngrijora, este o reacție normală și o pauză îți va permite să îți revii destul de repede. Prin urmare, e important să planifici ce vei face în cazul unui succes și să sărbătorești ce ai realizat. Pregătește un plan sau o rutină pentru momentul în care un proiect, pentru care ai muncit multă vreme, se încheie. Stabilirea unui nou obiectiv sau planificarea unei recompense pentru a bucura Cimpanzeul adesea funcționează foarte bine. Nu ignora nevoile Cimpanzeului în aceste momente.

Succes parțial

Cimpanzeul din noi adeseori gândește în alb-și-negru. Copiii fac acest lucru foarte des. Umanul din tine, precum și cea mai mare parte a adulților tind să vadă lucrurile în nuanțe de gri. Succesul poate fi văzut în același mod. Dacă nu ai avut succes deplin, dar ai obținut niște rezultate bune, atunci e cazul să sărbătorești un succes parțial. Încercarea de a viza un succes parțial nu este o idee prea bună, deoarece Cimpanzeul poate deveni indiferent și dorința de succes va scădea. Totuși, după ce s-a finalizat totul, ar fi bine să iei în considerare acceptarea unui succes, oricât de mic ar fi. E o alegere a ta. Alternativa ar

fi să vezi totul ca pe un eşec şi să accepţi consecinţele emoţionale ale acestei abordări.

Eşecurile (sau decepţiile)

Încearcă să priveşti eşecurile sau decepţiile ca pe nişte provocări. Pot fi o oportunitate de a evolua şi de a-ţi dezvolta abilităţile de rezolvare a problemelor.

Când înregistrăm un eşec, sunt afectate stima de sine şi percepţia propriei valori. Cimpanzeul îl vede ca pe un eveniment catastrofic şi, de obicei, priveşte rezultatul într-un mod foarte exagerat. Cimpanzeul consideră eşecul ca o dovadă a faptului că e o fiinţă inutilă şi fără valoare, că toată lumea ştie acum lucrul acesta şi că nu există niciun mod de a-şi reveni după asta. Pe de altă parte, Umanul vede eşecul ca fiind relativ, acceptă că, uneori, nu vom câştiga sau nu vom obţine ce ne dorim şi vede în eşec o curbă de învăţare. Umanul acceptă rezultatele şi lucrează cu ele. Prin urmare, în mintea noastră există două percepţii foarte diferite ale eşecului. Cum le poţi face faţă şi de ce unii oameni nu percep conflictul dintre ele?

Răspunsul se află, de obicei, în importanţa pe care o acorzi eşecului şi ce înseamnă sau implică acest eşec. Întotdeauna e bine să gândim mai în profunzime.

> ***Idee principală***
> *Orice lucru din viaţă are importanţa pe care tu vrei să i-o dai.*

Un exemplu ar putea ajuta la ilustrarea diferenţei dintre reacţia Cimpanzeului şi reacţia Umanului. Mulţi dintre noi am dat examen pentru permisul de conducere la prima tinereţe. La

acea vârstă, picarea examenului ar fi putut avea consecințe devastatoare asupra noastră. Cumva, luarea examenului din prima era foarte importantă, în conexiune cu ideile legate de stima de sine. Dar, când întrebăm oamenii mai în vârstă despre cum a fost primul examen pentru permis, adeseori râd de încercările ratate, deoarece percep eșecul la prima încercare ca fiind neimportant. A fost doar o neplăcere de moment, nu a avut nimic de-a face cu stima lor de sine și, cel mai probabil, nici cu modul în care au condus de atunci!

Din păcate, obținerea unei perspective echilibrate **are nevoie de timp**, dar adeseori poate fi accelerată dacă **îți faci timp** să dezvolți o perspectivă sănătoasă asupra evenimentelor de viață. Încearcă să faci acest lucru aflând ce poți învăța din eșecuri sau dezamăgiri și nu le lua foarte în serios.

Dar de ce durează atât de mult să ajungi la o perspectivă echilibrată? Umanul tău poate trece rapid peste eșec, dar Cimpanzeul nu funcționează la fel și trebuie să accepți asta. Cimpanzeul are un tipar bine cunoscut de a face față eșecului și pierderii, iar acest tipar este vizibil la aproape toți oamenii. Este numit reacție sau proces de doliu. De obicei asociem termenul „doliu" cu moartea unei persoane apropiate. Dar reacția poate fi observată în cazul oricărei pierderi sau a oricărui eșec perceput. Procesul de doliu e modul Cimpanzeului de a face față unui lucru încărcat emoțional și greu de acceptat. Orice vești proaste pot fi comparate cu o reacție de doliu. Procesul de doliu are anumite etape cunoscute și Cimpanzeul va trece probabil prin toate aceste etape, sau prin mare parte a lor, când suferă un eșec. Știind aceste lucruri, măcar te aștepți să apară o reacție la eșec și îți poți „îngriji" Cimpanzeul pe măsură ce trece prin ea. Nu are sens să lupți cu reacția, ci e mai bine să lucrezi cu ea.

Reacția normală de doliu a Cimpanzeului
Etapele simplificate ale doliului, care se pot derula în orice ordine; de obicei apar conform listei de mai jos:

- **Negare** – neacceptarea evenimentului.
- **Dor** – dorința ca evenimentul să nu se fi întâmplat și reîntoarcerea la situația anterioară.
- **Negociere** – încercarea schimbării deznodământului evenimentului. Adesea încep cu „dacă..." sau „dacă aș face..." (Cimpanzeul își dorește constant să se întoarcă în timp și să schimbe lucrurile, pe când Umanul acceptă că nu poate schimba ce s-a întâmplat).
- **Furie** – frustrarea și acuzațiile însoțesc adeseori furia, căutând o explicație pentru a face evenimentul mai puțin dureros.
- **Dezorganizare** – adevărul este acceptat și apare depresia, cu multe emoții neplăcute și un sentiment de gol. Acesta este doliul adevărat.
- **Reorganizare** – începi să accepți ce s-a întâmplat sau cel puțin înveți să trăiești cu realitatea, făcând planuri pentru a merge mai departe.

Eșecul unei relații va parcurge aceleași etape. E important să lași Cimpanzeul să treacă prin aceste etape, altfel te vei împotmoli și doliul poate dura mai mult decât ar fi normal. **Cu toții suntem diferiți**, dar de obicei depășirea fazei acute durează în jur de trei luni, iar reluarea funcționării, aproape un an, poate și mai mult, în funcție de cât de sever a fost evenimentul și cât de important a fost pentru tine.

E nerezonabil să te aștepți la lipsă de reacție emoțională la eșec. Reacția oferă prilejul de a învăța să gestionezi mai bine

situațiile de acest gen. Din fericire, orice eșec poate fi depășit și vei merge mai departe cu ce ai învățat în urma înfruntării dificultăților. Eșecul e o parte normală a experiențelor de viață și reacția la el este normală și acceptabilă.

Sarcinile tale pentru Rotița 7 – Rezultatele

- Măsoară succesul în termeni relativi și, unde e posibil, sărbătorește succesul parțial.
- Abordează constructiv eșecurile și consideră-le momente de învățare pentru a te dezvolta.
- Încearcă să dezvolți abilitatea de a avea o perspectivă echilibrată asupra tuturor evenimentelor din viață.
- Dacă Cimpanzeul tău este în doliu, permite-i să se exprime. E de așteptat să treacă printr-un doliu.

Rezumatul ideilor principale

- Visul și obiectivul sunt lucruri diferite.
- Pentru a avea succes ai nevoie de planificare și structură.
- Ungerea rotițelor va crește semnificativ șansele de succes.
- Auditurile regulate te vor menține pe traseu.
- Gestionarea rezultatelor face parte din planul de bază.

Exercițiu recomandat:
Implementarea acestui capitol

Împlinirea visului
Definește-ți visul și rezervă-ți timp pentru a parcurge un plan structurat, așa cum este descris în acest capitol. Cel mai bine ar fi să faci lucrul acesta împreună cu un prieten. Urmează pașii prin realizarea exercițiilor pentru fiecare rotiță. Când începi implementarea planului, amintește-ți de ce vrei să realizezi acest vis și ce va însemna reușita pentru tine.

16 | Planeta Fericirii

CUM SĂ FII FERICIT

Fericirea

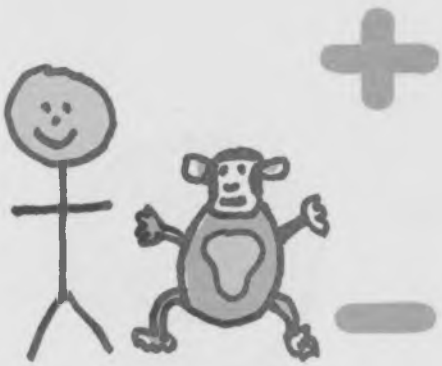
- Ce înțelegem prin fericire?
- Trei stări de spirit
- Pasul către fericire
- Abordarea fericirii
- Creatorii de fericire

Fericirea este o alegere. E nerealist să te gândești că vei fi tot timpul fericit, vor apărea mereu dificultăți și decepții. E natural să apară suișuri și coborâșuri, dar te poți reîntoarce la fericire **lucrând la acest lucru**.

Ce înțelegem prin fericire?

Trebuie să definești ce înseamnă fericirea pentru tine, deoarece definiția este diferită pentru fiecare persoană. Prima ta sarcină este să te gândești și să hotărăști ce te face fericit, așa cel puțin vei ști către ce vrei să te îndrepți. Creierul eliberează substanțe chimice diferite și când este anxios, și când trăiește momente de relaxare sau de fericire. Prin urmare, ar putea fi mai simplu să mergi pe drumul spre fericire definind aceste trei stări diferite.

Trei stări de spirit pentru Uman și pentru Cimpanzeu



Stare pozitivă
Ingrediente extra pentru fericire

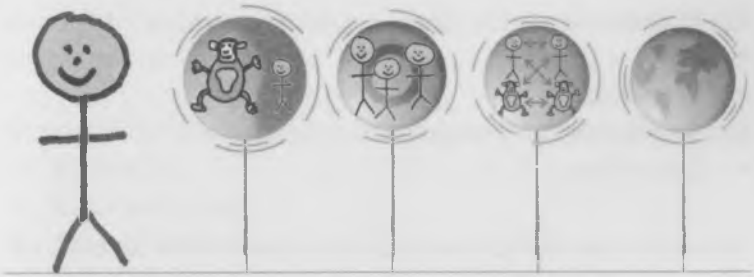
Stare neutră
Liniştea de a şti că totul este bine, mulţumire

Stare negativă
Anxietate, griji şi preocupări

Eliminarea stării negative de spirit

Cauzele care generează stări de spirit negative sunt anxietatea, îngrijorarea şi preocuparea. Acest lucru se întâmplă, de obicei, pentru că cele patru sisteme planetare (Planeta Divizată, Planeta Celorlalți, Planeta Conectării şi Planeta Lumii Reale) nu sunt în stare bună de funcționare. Acest lucru înseamnă că nu satisfaci lucrurile de bază de care au nevoie Cimpanzeul şi Umanul pentru a simți relaxare şi mulțumire.

Prin urmare, pentru a ieşi din starea de spirit negativă, trebuie să faci ca toate cele patru sisteme ale planetelor funcționale să se învârtă cum trebuie. Vom avea întotdeauna un nivel oarecare de disfuncție; e vorba să îl micşorăm şi să îl controlăm pentru a putea merge mai departe şi a ne folosi energiile pentru sporirea calității vieții noastre.



Evitarea stărilor negative este ca învârtitul farfuriilor în acrobațiile de circ: planetele au nevoie de atenție constantă

Iată câteva exemple de lucruri care trebuie rezolvate în primele patru sisteme.

- Recunoaște, îngrijește și gestionează Cimpanzeul.
- Recunoaște nevoia de a avea grijă și de a-ți dezvolta Umanul.
- Construiește-ți un Computer pe deplin funcțional cu Piloți Automați, fără Gremlini, cu Goblini sub control și o Piatră a Vieții elaborată cu atenție.
- Gestionează-i pe ceilalți din lumea ta.
- Comunică eficient.
- Construiește un grup de apartenență funcțional.
- Stabilește o Junglă prietenoasă pentru Cimpanzeul tău.
- Construiește o perspectivă a Lumii Reale.
- Fii capabil să gestionezi stresul acut și stresul cronic.

Asigură-te că pornirile și nevoile fizice și emoționale obișnuite ale Cimpanzeului și ale Umanului sunt satisfăcute. Iată câteva lucruri de care are nevoie Cimpanzeul:

- Grup;
- Sex;
- Mâncare;

- Putere;
- Ego;
- Teritoriu;
- Securitate;
- Curiozitate.

Umanul împărtășește multe dintre aceste nevoi de bază ale Cimpanzeului, dar include și lucruri precum:

- Un rol sau un scop în viață;
- Prieteni de suflet;
- Stimulare intelectuală.

Cu toții avem câte o stare de spirit negativă din timp în timp, ceea ce este normal. Secretul este să rezolvăm acest lucru cât mai repede cu putință și să acceptăm că nu e normal să rămânem în această stare negativă.

Starea de spirit neutră

Această stare apare când primele patru planete se învârt bine și ești mulțumit, dar asta nu înseamnă că ești neapărat și fericit. Pentru unii oameni, „mulțumit" înseamnă „fericit", dar, pentru cei mai mulți dintre noi, fericirea înseamnă mai mult.

Starea de spirit pozitivă

Aceasta apare când *adaugi* lucruri pozitive și calitate vieții tale, trăind mai mult decât la nivelul de bază. Are o componentă de stare de bine și viața ta pare mai îmbogățită, productivă și

împlinită. Deloc surprinzător, această calitate definește fericirea pentru mulți oameni.

Exemple de lucruri pozitive adăugate pentru Cimpanzeu

- Distracție;
- Experiențe noi;
- Activități plăcute;
- Socializare;
- Dulciuri;
- Recompense;
- Stimulare mentală.

Exemple de lucruri pozitive adăugate pentru Uman

- Râsul;
- Activități stimulative;
- Realizări;
- Gesturi altruiste;
- Planificarea viitorului;
- Divertisment;
- Mementouri ale lucrurilor bune – posesii și realizări.

Pasul către fericire

Pentru a deveni fericit și a ajunge la starea de spirit pozitivă ***trebuie să adaugi lucruri în viața ta și să generezi calitate.*** Trebuie să ai toate lucrurile la locul lor pentru a avea cele mai bune șanse de a deveni fericit. Așa că uită-te la listele de pe cealaltă pagină pentru a găsi exemple de completări pentru Cimpanzeu și pentru Uman, alege dintre ele și introdu-le în gândurile tale. Apoi fă pași concreți pentru a încerca să le îndeplinești. Fericirea se obține cu un preț, deoarece de obicei solicită eforturi.

Putem privi fericirea în termenii lui „a avea" sau „a fi", iar aceste două aspecte lămuresc diferența dintre „ce ai" și „cine ești".

„A avea"

Aspectele materiale ale lui „a avea" includ realizările și posesiile, pe când aspectele emoționale, fizice și intelectuale ale lui „a avea" sunt mai puțin tangibile. De exemplu, aspectul emoțional poate include nevoia de a fi iubit de alții sau de a fi respectat de ceilalți. Aspectele fizice ale lui „a avea" nu includ doar sănătatea, ci și sentimentul de stare de bine. Aspectele intelectuale includ o viață împlinită care stimulează creierul să gândească și îl provoacă într-un mod plăcut.

Lista lui „a avea"

- Realizări;
- Posesiuni;
- Emoționale;
- Fizice;
- Intelectuale.

Apar multe suprapuneri între condițiile „de bază" pentru supraviețuire și „completările" pentru calitate. Umanul și Cimpanzeul au în comun multe caracteristici din listele lor. Ideea importantă aici este să aloci timp pentru a lămuri ce **ai nevoie** pentru a fi fericit și apoi **să faci să se întâmple**.

O problemă potențială cu realizările

Realizările sunt importante pentru Umani. Vrem să știm că am făcut ceva constructiv sau am realizat ceva de care suntem mândri. Dar pot apărea probleme cu realizările.

Ori de câte ori ne propunem să realizăm ceva, cum ar fi obținerea unei promovări la muncă, credem că, atunci când vom reuși, ne vom simți mândri și acest sentiment va rămâne cu noi. Din păcate, după ce reușim să obținem promovarea, adeseori ne trecem cu vederea realizarea, în loc să o sărbătorim, și apoi căutăm altceva de realizat.

Am văzut acest lucru în sportul de elită, când un sportiv încearcă să realizeze un record mondial. După ce a reușit, adesea îl bagatelizează, spunând ceva de genul: „Ei, nu e un record mondial bun, e doar un record mondial mai vechi și slab!"

Problema este că Cimpanzeii noștri nu sunt niciodată mulțumiți și lucrurile pe care le-am realizat sau am putea să le realizăm sunt adeseori trecute cu vederea ca fiind neimportante sau banale. Prin urmare, trebuie să fim atenți când vine vorba de realizări, să nu lăsăm Cimpanzeul din noi să ne ignore eforturile și realizările. Când reușești ceva, indiferent cât de mic crede Cimpanzeul că este acel lucru, sărbătorește și laudă-te singur. Aceasta va duce, mult mai probabil, la o stare de fericire decât dacă i-ai permite Cimpanzeului să ignore realizarea.

O problemă potențială cu posesiunile

Posesiunile sunt similare cu realizările. A fost demonstrat faptul că fericirea care provine din posesie are viață scurtă. Unii oameni cred că vor fi fericiți veșnic dacă vor câștiga la loterie. S-a dovedit că, după o perioadă de adaptare, câștigătorii revin la starea anterioară. E ca atunci când îți cumperi ceva nou; după o vreme scade, de obicei, interesul pentru obiectul respectiv. Ai grijă să nu uiți să prețuiești lucrurile valoroase pe care le ai înainte de a le pierde.

Conflicte între Cimpanzeu și Uman când e vorba despre fericire

Recunoașterea conflictului dintre nevoile Cimpanzeului și ale Umanului, mai ales când e vorba despre aspecte emoționale, fizice și intelectuale, este foarte importantă. Adeseori nevoile și pornirile Cimpanzeului și Umanului nu sunt compatibile.

Unele cazuri sunt ușor de rezolvat. De exemplu, un sport poate satisface cu ușurință tendințele agresive și teritoriale ale Cimpanzeului. Acest lucru este acceptabil din punct de vedere social și Umanul se poate bucura și el. Dacă nu există o cale de descărcare a agresivității, ea se poate transforma în violență nesănătoasă.

Uneori, deoarece Cimpanzeul și Umanul nu se pot pune de acord, trebuie făcut un compromis. De exemplu, nu e neobișnuită situația unui cuplu în care pornirile sexuale ale partenerilor nu se potrivesc. Ar putea fi respectuoși unul cu celălalt, așa cum le cere Umanul, dar tot vor avea nevoie de satisfacerea pornirilor sexuale. Problema ar putea deveni explozivă dacă este ignorată. Cel mai bun mod de a avansa este prin sinceritate și abordarea în comun a problemei pentru a găsi soluții acceptabile. Ignorarea unei porniri puternice a Cimpanzeului este periculoasă, deoarece, în acest caz, Cimpanzeul se va agita și te va duce în situații unde nu ai vrea să te găsești.

Fericirea se bazează pe înțelegerea nevoilor Umanului și Cimpanzeului, asigurându-te că sunt satisfăcute și devin compatibile.

Găsirea partenerului potrivit

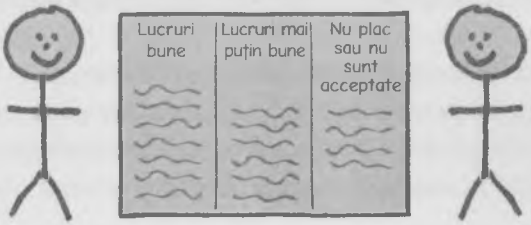
Cea mai mare parte a oamenilor își doresc și au nevoie de cineva cu care să-și împartă viața. Problema, statistic vorbind, este că Cimpanzeul și Umanul doresc lucruri diferite de la acel partener.

Cimpanzeul vede doar un tovarăș cu care să formeze o legătură pentru a garanta un teritoriu, a avea o familie și a produce generația următoare. E programat să facă acest lucru evaluând aspectele fizice ale partenerului, precum și aspectele emoționale care se potrivesc cu interesele sale.

Umanul, de cealaltă parte, caută un adevărat prieten de suflet sau un companion și caută valorile Umane ale partenerului. Din păcate, cea mai mare parte a oamenilor intră într-o relație ori cu Cimpanzeul, ori cu Umanul, dar nu cu amândoi odată.

Va trebui să te asiguri că ești fericit cu Cimpanzeul și cu Umanul celeilalte persoane. Fii atent la stările emoționale puternice ale Cimpanzeului tău, deoarece pot fi problematice pe termen lung, indiferent cât de „bine" pot părea în prezent. Bucură-te de emoții, dar nu construi doar pe baza lor!

În general, îți poți da seama cum sunt Cimpanzeii și Umanii celorlalți. După ce ai deja o părere făcută, trasează trei coloane pe o foaie de hârtie. În prima coloană pune toate lucrurile bune ale Cimpanzeului și Umanului lor. În a doua coloană scrie toate punctele mai puțin bune, care nu te deranjează foarte tare. Ia aminte: am spus „toate punctele mai puțin bune care nu te deranjează foarte tare", și NU „toate punctele mai puțin bune pe care crezi că le poți **schimba**". E foarte puțin probabil să poți schimba ceva la el sau ea! (Foarte puțin probabil **înseamnă** foarte puțin probabil.) Așadar, lucrurile din a doua coloană trebuie să fie cele care, cu adevărat, nu te afectează. Cea de-a treia coloană este pentru lucrurile din Cimpanzeul sau Umanul lor care nu îți plac și pe care îți va fi greu să le accepți.



Acum gândește-te cu grijă: poți trăi cu lucrurile bune ale oricui. Prin urmare, nu lua în considerare prima coloană. Și aceasta deoarece, adeseori, ea te va orbi în ceea ce privește lucrurile rele și te va ține atras de acea persoană, fapt care îți va produce un rău emoțional. A doua coloană înseamnă că, sincer, poți trăi cu aceste lucruri și că le accepți AȘA CUM SUNT. Așadar, ignoră această coloană. Ajungem, într-un final, la ultima coloană. Dacă ai scris ceva în acea coloană, de fapt spui că nu poți trăi cu acea persoană. Acest lucru pare dur, dar cercetările privind mai multe cupluri demonstrează că, dacă există un lucru scris în ultima coloană, relația cel mai probabil nu va dura.

Această caracteristică poate fi ca o singură picătură de otravă. Indiferent cât de atrăgătoare și de gustoasă pare o mâncare, dacă adaugi în ea o singură picătură de otravă, devine necomestibilă și letală. Relațiile, mediile și locurile de muncă pot urma această regulă. Fii atent la stropul de otravă reprezentat de o singură diferență inacceptabilă sau de nerezolvat. Nu fi surprins dacă ți se face rău după ce mănânci mâncarea! Prin urmare, nu fi surprins nici dacă suferi emoțional pentru că există o singură picătură de otravă în viața ta. Chibzuiește bine înainte de a intra într-o relație, nu te lua după primele două coloane, pentru că nu dau o măsură a compatibilității reale. Uită-te la ultima coloană și fii sincer cu tine. Găsirea partenerului potrivit nu este foarte ușoară, dar căutarea merită efortul. O stare emoțională stabilă va atrage mulți oameni, iar prezența în locul potrivit pentru a-i întâlni va aduce răsplata.

Construirea de relații care aduc împlinire

Toate relațiile personale pot fi îmbunătățite și ne pot aduce mai multă împlinire. Iată câteva sugestii pe care le poți avea în vedere când îți analizezi propria abordare privind relațiile.

Întreabă-te dacă ești realist în privința lucrurilor pe care ți le poate oferi persoana, fie ea prieten sau partener. E nerealist să consideri că o singură persoană îți poate îndeplini toate nevoile și că un singur prieten sau partener îți poate oferi tot ce vrei. Cea mai mare parte a relațiilor sunt mai sănătoase dacă în cadrul general sunt și alți prieteni sau familia.

Alege-ți prietenii pe baza a ceea ce îți pot oferi ei, nu ce le poți oferi tu. Un prieten sau partener ideal cel mai probabil:

- Te va face să te simți bine cu tine;
- Te va ajuta să te dezvolți ca persoană;
- Va scoate ce ai mai bun în tine;
- Te va pune pe tine mai presus de propria persoană;
- Te va accepta așa cum ești.

Și situațiile opuse sunt adevărate, și anume că tu, ca un prieten bun, vei face aceleași lucruri pentru el sau ea.

Din când în când, partenerii ne vor răni și ne vor dezamăgi. Singura cale de a ține relația vie este să depășești momentul și să demonstrezi înțelegere.

Dacă ai iertat un partener căruia îi pare rău înseamnă că ai lăsat incidentul în trecut. Iertarea nu înseamnă că ai pus abaterea la catastif pentru a o folosi ori de câte ori îți va servi în viitor. Dacă faci asta, cuvântul nu este *iertare*. Cuvântul potrivit pentru a descrie ceea ce faci este *tortură*. Ori ierți partenerul și nu mai vorbești niciodată despre asta, ori închei relația și lași persoana liberă să-și găsească pe altcineva, care nu o va chinui. (Observă că să ierți nu înseamnă să uiți, ci doar că nu vei folosi incidentul ca pe o armă. Poate fi bine ca uneori să ții minte un eveniment sau un gest dacă persoana îl repetă și crezi că e vremea ca tu să mergi mai departe!)

Înmânarea

Deoarece Cimpanzeii pornesc de la o imagine a partenerului pe care o au în minte înainte să îl întâlnească, de fapt, adeseori proiectează această imagine, și anume ceea ce vor să vadă, asupra realității. Acest lucru poate produce foarte mult stres, deoarece Cimpanzeul încearcă încontinuu să prezinte persoana ca fiind „persoana potrivită". Acest lucru face ca despărțirea de cineva, care este de fapt nepotrivit, să fie foarte dificilă.

Dacă rămâi blocat într-o asemenea situație, poate fi de ajutor să încerci „înmânarea". Imaginează-ți că vei „preda" partenerul unei persoane și trebuie să fii foarte sincer referitor la el, cu bune și cu rele. Încearcă să vorbești cu voce tare și să-i spui persoanei la ce se poate aștepta în relație. Prezintă, fără să te abții, aspectele bune și apoi pe cele negative. Imaginează-ți că, dacă minți, va trebui să răspunzi în fața unui tribunal!

Realizând „înmânarea", vei ajunge să-ți dai seama că persoana cea nouă s-ar putea să nu dorească să „preia" partenerul de la tine și tu însuți să ajungi să te întrebi de ce te mai agăți de el. Am folosit acest exercițiu cu multe persoane suferind într-o relație care nu avea cum să meargă și le-am oferit o perspectivă diferită.

„A fi" este vorba despre cine ești

Când analizezi „cine ești" și cum poate acest lucru să producă fericire, trebuie să ții seama de mai multe aspecte. Le-am putea vedea ca pe lista de „a fi".

Lista de „a fi" constă în:

- Imaginea de sine;
- Valoarea personală;

- Stima de sine;
- Încrederea în sine.

Pentru a înțelege cum te percepi pe tine e foarte important să recunoști diferența dintre modul în care te percepe Cimpanzeul și modul în care te percepe Umanul. Cele două moduri sunt plasate, de obicei, la o distanță astronomică. Va trebui să faci o alegere în acest caz, respectiv cu care dintre ele vrei să lucrezi.

O reamintire a modului în care gândește Cimpanzeul te va ajuta să înțelegi de ce mulți oameni au o relație atât de proastă cu ei înșiși! Cimpanzeul e o ființă vulnerabilă, care încearcă din greu să fie acceptată și să impresioneze grupul. Aceasta este o stare permanentă și nu se va schimba niciodată. De obicei, Cimpanzeul este foarte critic la adresa sa și nu are suficientă încredere în propriile abilități de a elimina erorile sau a arăta slăbiciune. Va fi intolerant cu orice scăpări sau erori comise. Cimpanzeul crede că ceilalți îl judecă tot timpul și că îi văd orice greșeală.

Modul în care gândește Umanul îți va arăta punctul de vedere alternativ. Umanul recunoaște că, deși prezintă abilități și imagini diferite, oamenii sunt la fel de valoroși în calitatea lor de ființe umane. Umanul recunoaște și faptul că încercarea de a-i impresiona și a-i mulțumi pe ceilalți, pentru a fi simpatizat, nu este un fundament solid pe care să-ți trăiești viața. Umanul crede că poți face doar cât de bine poți tu. Umanul crede, de asemenea, că valorile care contează în viață nu se bazează pe trăsăturile fizice, realizări sau posesiuni, ci pe valori cum ar fi sinceritatea, integritatea, bunătatea și respectul.

Prin urmare, când vine vorba despre a te evalua pe tine, tu și Cimpanzeul veți ajunge la concluzii diferite, deoarece lucrați

cu valori și unități de măsură diferite. Înainte de a te analiza pe tine, lucrul esențial pe care trebuie să îl faci este să te asiguri că ai o Piatră a Vieții cu valori pe care, în mod sincer, le dorești drept criterii de evaluare. Apoi evaluează-te pe tine și pe ceilalți bazându-te pe aceste valori și **nu permite Cimpanzeului să te deturneze**. De exemplu, dacă pui în capul listei tale criterii precum vesel, prietenos și sincer, atunci evaluează-te în funcție de aceste valori Umane.

Valorile și convingerile folosite
ca sistem de referință

Imaginea de sine

Aceasta reprezintă felul în care îți vezi personalitatea și prezența.

Umanul va oferi un punct de vedere echilibrat și, în ce te privește, va lua în considerare atât aspectele atractive, cât și pe cele neatractive. Dar va face acest lucru pornind de la valori Umane, precum compasiunea, sinceritatea și altruismul, pentru a decide ce fel de persoană ești.

Cimpanzeul se va uita la cum arăți și la realizările tale pentru a defini cine ești. Ai grijă, Cimpanzeul se poate răzgândi foarte rapid și este foarte subiectiv. Azi gândește că ești o persoană superbă, arătând uluitor, iar mâine te va vedea ca pe cea mai hidoasă creatură de pe planetă.

Fericirea legată de imaginea de sine nu va fi stabilă dacă te bazezi doar pe opinia Cimpanzeului și, foarte probabil, te va afunda în mod constant într-un haos emoțional. O imagine de sine reală se întemeiază pe cât de mult trăiești în concordanță cu propriile valori.

Așadar, decizia în ceea ce privește imaginea de sine este alegerea de a te conduce fie după valorile Cimpanzeului, fie după valorile Umanului.

Aceasta este o alegere, iar modul în care vei alege îți va afecta cu siguranță fericirea. OPREȘTE-TE aici și asigură-te că înțelegi tot ce a fost explicat privind imaginea de sine și apoi ia decizia.

Valoarea personală

Aceasta este valoarea pe care ți-o acorzi ca persoană. Sper că este evident că, și de data aceasta, Cimpanzeul și Umanul vor măsura cu etaloane diferite. Cum vrei să îți vezi propria valoare e la alegerea ta. Dacă, de exemplu, decizi să îți măsori valoarea în funcție de cât de vesel ești și câtă bucurie aduci celorlalți, fiind plăcut și zâmbitor, atunci ai o șansă de a te vedea ca un membru valoros al comunității. Nivelul tău de fericire va crește pe măsură, deoarece chiar și Cimpanzeului îi va plăcea acest lucru.

Dar, dacă te evaluezi în funcție de cât de inteligent ești și ce loc de muncă ai, atunci s-ar putea să ai variații zilnice ale valorii personale, deoarece Cimpanzeul se poate răzgândi rapid.

Alege cine face evaluarea, Cimpanzeul sau Umanul.

Stima de sine

Aceasta reprezintă modalitatea în care te compari cu ceilalți. E o continuare a unei teme comune: ori folosești criteriile Cimpanzeului, ori pe cele ale Umanului pentru a decide cum vrei să te compari.

Umanul cel mai probabil va spune că suntem cu toții la fel de valoroși și, deși avem abilități și priceperi diferite, convingerea generală este că suntem egali ca ființe umane.

Cimpanzeul va spune că toată lumea se situează la un nivel diferit și unii sunt mai buni decât ceilalți, iar puterea, frumusețea și posesiunile sunt foarte importante. Cercetările sugerează că modul în care te compari cu ceilalți are un impact major asupra nivelului de fericire.

Dacă trebuie să te compari, fă-o folosind criteriile Umanului, nu ale Cimpanzeului.

Încrederea în sine

Aceasta înseamnă ce crezi tu că ești în stare să faci. Este o dimensiune atât de importantă a vieților noastre, încât e reprezentată de o Lună Stabilizatoare a Planetei Fericirii. În capitolul despre Luna de Încredere ea se va analiza în detaliu.

Când te uiți la toate modalitățile în care te poți evalua, apare o temă recurentă: poți urma Cimpanzeul și sistemul său de valori sau poți urma Umanul și sistemul său de valori. Rezultatele vor fi foarte diferite și vor conduce la grade diferite de fericire. Fericirea este influențată de propriul sistem de convingeri și valori. Pentru a face alegerea corectă, trebuie să revenim la Piatra Vieții. ***E foarte important să știi care sunt valorile tale absolute referitoare la viață și oameni ÎNAINTE***

de a începe să afli cine ești. Odată ce ai făcut ordine la tine în casă, vei fi în largul tău cu tine însuți și, foarte probabil, gradul de fericire va crește spectaculos.

Abordarea fericirii

Pentru a avea cele mai bune șanse de a fi fericit trebuie să abordezi viața și propria persoană într-un mod corect.

Unele persoane au în mod natural o abordare pozitivă și optimistă a vieții. Convingerile și atitudinile lor sunt orientate spre a vedea ce e mai bun în orice situație. Ele fac lucrurile cât pot mai bine și, dacă nu ies așa cum și-au dorit, pot suferi, dar apoi își continuă drumul. Această abordare poate fi învățată și cultivată. Este o atitudine a minții. Ea depinde, de asemenea, de ceea ce consideri ca fiind normal pentru tine. Dacă te gândești că fericirea nu este o stare normală pentru tine, vei transforma acest gând într-o profeție autoîndeplinită și fericirea devine de neatins. Există câteva abordări ale vieții pe care oamenii fericiți le adoptă. Iată câteva pe care le poți lua în considerare și pentru tine.

- O abordare realistă și pozitivă privind viața este un comportament învățat. Ori de câte ori apare o situație în care lucrurile nu merg după cum ne-am planificat, ***încearcă să dezvolți capacitatea de a căuta soluții, evitând să te concentrezi pe probleme***. Acesta este un Pilot Automat foarte util de introdus în Computer.
- Gândurile din mintea ta și abordarea pe care o ai față de viață sunt alegerile tale. ***Poți alege cât de mult te poate deranja o situație***. Gândește-te la asta. Ce este important

și ce nu în viață sunt alegerile tale. Dacă nu vrei ca un lucru să fie important, atunci nu e obligatoriu să fie.

- Întreabă-te cât de mult vrei să meditezi sau să zăbovești asupra unui lucru neplăcut care a trecut și ***cât timp vrei să rămâi în acea stare de spirit. De asemenea, la ce e bun atâta întors pe toate fețele?***
- O abordare a vieții care garantat te va ajuta să fii fericit este ***să râzi de tine și să-ți păstrezi simțul umorului***, oricând poți face acest lucru. Acesta este tot un Pilot Automat din Computerul oamenilor fericiți, este un comportament învățat. Dacă te iei prea în serios, atunci fericirea va scădea.
- Fii mereu proactiv, mai ales în relații. Încearcă să nu fii reactiv la dispoziția sau dorințele altcuiva. Hotărăște ce vrei și apoi negociază, dar nu accepta să devii o victimă pasivă.
- Încearcă să lucrezi la cauza unei situații, nu la simptom. Uneori o descărcare a emoțiilor este tot ce îți trebuie (lasă-ți Cimpanzeul să urle undeva în siguranță). Dar un urlet nu rezolvă problema care a generat simptomul. Rezolvarea problemei este foarte utilă pe termen lung. Oamenii fericiți vor găsi și vor trata cauza!

Lista fericirii

Încă sunt surprins de oamenii care îmi spun că sunt nefericiți, dar care nu îmi pot spune nimic care i-ar face fericiți. Nu durează mult să găsești niște lucruri simple pe care le poți face pentru a genera fericire în viața ta. Așadar, unul dintre lucrurile evidente pe care le poți face pentru a crește șansele la fericire este să știi exact ce te poate face fericit și să permiți ca

aceste lucruri să se întâmple. Dacă nu te pricepi să ai grijă de tine și de fericirea ta, alcătuiește o listă proprie a fericirii. Această listă poate funcționa ca referință sau poate include lucrurile la care aspiri. Lista fericirii există în două forme:

- „Lista fericirii imediate"
- „Lista fericirii ulterioare"

De exemplu, pe lista fericirii imediate ar putea fi: o cană de cafea, un telefon dat unui prieten, plimbatul câinelui, planificarea viitorului, trecerea în revistă a lucrurilor bune, un moment de relaxare! Acestea sunt lucruri pe care, mai mult sau mai puțin, pot să le aleg pentru a le face oricând. Chiar și numai un moment de liniște, în care să mă gândesc la lucruri bune, mă poate face mai fericit. Acest lucru înseamnă că oricând pot face un efort de a-mi înveseli dispoziția și uneori doar de atât este nevoie, de un mic efort. Încearcă acum să enumeri zece lucruri aflate sub controlul tău pe care le-ai putea face pentru a fi mai fericit. Apoi întreabă-te dacă le-ai făcut în ultima vreme.

Lista fericirii ulterioare poate include lucruri cum ar fi: o seară cu prietenii, o ieșire la restaurant, vacanțele, practicarea unui sport etc.

Ai nevoie de timp pentru a planifica aceste lucruri, astfel încât să te gândești cu plăcere la ele. Acest lucru este foarte important pentru cei mai mulți oameni dacă își doresc să rămână fericiți. În interiorul tău te poți simți bine, dar Cimpanzeul va cere întotdeauna ceva la care să se gândească cu nerăbdare, așa că ai grijă de el anunțându-l de evenimentele care vor urma. Asemenea lucruri planificate pentru viitor vor ajuta Cimpanzeul să depășească momentele mai puțin vesele. Oamenii fericiți tind să aibă lucruri la care să aspire și

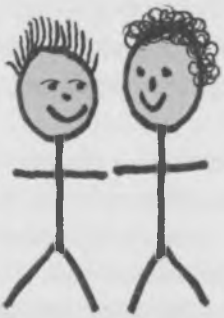
se asigură că acele momente de fericire sunt sfinte. Nimic nu le oprește să se întâmple.

Ține aceste liste la îndemână, pentru a te putea raporta la ele și a putea crea o mentalitate mai fericită. Încearcă să aliniezi aceste liste cu valorile tale, de exemplu, dacă e important pentru tine să fii sănătos și activ, pune pe listă mai degrabă „o plimbare" sau „o mâncare bună" decât „un baton de ciocolată".

Evaluarea fericirii și geamănul virtual

Monitorizarea fericirii este un exercițiu util. Ține un jurnal și înregistrează lucrurile care te fac fericit, precum și lucrurile care te împiedică să fii fericit. Un jurnal dedicat doar acestui scop îți va arăta cu ușurință cum te poți dezvolta și cum poți avea mai bine grijă de tine.

O modalitate garantată de a-ți oferi sfaturi sincere și oneste este de a inventa geamănul virtual.



Imaginează-ți că ai un frate geamăn identic. Geamănul tău îți este cel mai bun prieten, te iubește și are grijă de tine. Dă-i acestui frate geamăn un nume. Apoi imaginează-ți că ești acest geamăn al tău. De exemplu, îl botezi Sam. Acum tu devii Sam.

În rolul tău de Sam, oferă-ți un sfat și spune-ți câteva lucruri adevărate despre ce ar trebui sau nu să faci în legătură cu acea situație, cu viața ta și cu problemele tale.

Am folosit această tehnică cu mai mulți oameni care rămăseseră blocați în tot felul de probleme. Când își imaginează că sunt fratele geamăn își oferă sfaturi uimitoare. Nu e chiar o mare surpriză, pentru că tu te cunoști cel mai bine! Uneori ai nevoie doar de curajul de a-ți spune unele adevăruri, cum ar fi: „Nu mai fi meschin"; „Trebuie să nu mai fii așa dur cu tine"; „Ești un om bun și ai făcut lucrurile cât ai putut tu de bine"; „Ai nevoie de un șut în dos"; „Trebuie să zâmbești și să te răsplătești" și așa mai departe. Dacă poți face asta folosind simțul umorului, cu atât mai bine!

Creatorii de fericire – înlocuirea Gremlinilor cu Piloți Automați

Introducerea de Piloți Automați, a noi comportamente și convingeri care vor promova fericirea, este un exercițiu pe care trebuie să îl faci în mod constant. Gândește-te la obiceiurile și gândurile distructive pe care le ai pentru a găsi Gremlinii. Să analizăm în continuare câteva teme comune, în care mulți dintre noi ne putem regăsi.

Luptă versus stil de viață

O luptă înseamnă că va trebui să depui multe eforturi și energie pentru a câștiga. Un stil de viață înseamnă să te relaxezi și să trăiești la nivelul așteptărilor fără efort.

Încearcă să nu vezi o luptă în tot ce faci, ci un stil de viață. De exemplu, încercarea de a ține regim și a mânca porții mai mici este mai dificilă dacă o percepi ca pe o luptă de a te abține,

în loc să vezi porțiile mai mici ca fiind normalitatea (și porțiile mai mari, ca inacceptabile).

Fericirea creşte prin găsirea şi înlocuirea Gremlinilor cu Piloți Automați

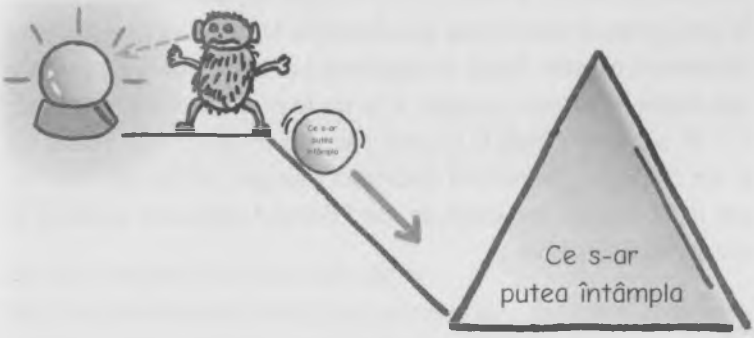
Un alt exemplu este să crezi că fericirea este ceva ce se câștigă prin luptă, în loc să te relaxezi și să vezi fericirea ca pe ceva normal pentru tine. Gremlinul exprimă convingerea că fericirea este o luptă, Pilotul Automat vede fericirea ca pe un stil de viață.

Gândirea dihotomică

Gândirea dihotomică înseamnă că vezi orice ca având doar două opțiuni posibile, totul sau nimic, pierzi sau câștigi, succes sau eșec. Acest stil de gândire este un obicei, un Gremlin. Adeseori, acesta se manifestă rigid și induce nefericire. Înlocuiește Gremlinul cu un Pilot Automat care vede nuanțe de gri și este flexibil, deoarece așa ajungi mai repede să ridici nivelul de fericire.

Bucură-te de mirosul trandafirilor, dar fii atent la țepi
Viața poate fi un pat de trandafiri, dar asta înseamnă și că sunt mulți țepi. Dacă vrei să fii fericit culegând trandafiri, fii atent la țepi. Fii vigilent când vine vorba de lucrurile despre care știi că te pot face nefericit și evită-le când poți. Evitarea lucrurilor care îți produc emoții nedorite este un mod rezonabil de a rămâne fericit. Dacă nu le poți evita, pregătește-te să le faci față, nu fi luat prin surprindere de țepi. Gremlinul ignoră realitatea, iar Pilotul Automat este pregătit să facă față realității.

Gremlinul Globului de cristal și Muntele de Zăpadă



Privitul în globul de cristal înseamnă să te uiți în viitor și să încerci să prezici ce se va întâmpla. De obicei, acesta apare plin de probleme și duce, de obicei, la nefericire.

La început, Gremlinul Globului de Cristal se uită în viitor și vede doar nenorociri și rele, deoarece globul de cristal rareori ne arată un viitor fericit. Apoi Gremlinul Globului de Cristal face un bulgăre de „ce s-ar putea întâmpla" și îl împinge la vale. Pe măsură ce bulgărele se rostogolește, adună din ce în ce mai multă zăpadă, devenind un munte. Bulgărele formează un munte de „ce s-ar putea întâmpla". Acum ești prizonierul

unui munte, făcându-ți griji despre toate lucrurile care „s-ar putea întâmpla".

Sparge globul de cristal și elimină Gremlinul. Înlocuiește-l cu Pilotul Automat al lui „vom rezolva problema când vom ajunge la ea". Pilotul Automat spune: „Nu construiesc bulgări din presupunerea a ceea ce se va întâmpla, ci voi rămâne aici și acum și voi face față lucrurilor pe măsură ce se desfășoară."

Adesea, lucrurile nu ies atât de rău, așa că ai trecut degeaba prin toate acele chinuri. Dacă tot ai făcut asta de atâtea ori, cât vrei să mai continui să le repeți înainte să înveți să te oprești?

Unde se termină Universul

În acest moment, nimeni nu știe unde se termină Universul. Îți poți petrece toată viața gândindu-te la asta sau poți accepta că nimeni nu știe. Dacă ai îngrijorări care nu pot fi schimbate sau înțelese, atunci acceptă-le și nu le mai întreține. Ai alegerea de a NU te gândi la lucruri care nu te ajută sau la care nu ai un răspuns. Gremlinul consumă energie pe lucruri care nu pot fi schimbate sau înțelese, iar Pilotul Automat le acceptă și merge mai departe.

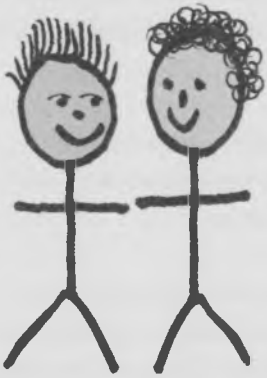
Scoate-ți mâna din foc

Dacă îți bagi mâna în foc și te plângi că te-ai ars, rezolvarea este ușoară: nu ruga pe cineva să stingă focul, ci scoate-ți mâna din foc.

Ai de ales când vine vorba despre lucrurile pe care ți le dorești în aproape toate aspectele vieții tale. Prin urmare, nu te băga sau nu persista în situații care te fac nefericit, de care mai apoi să te plângi. Dacă nu îți plac regulile din lumea altcuiva, nu mai rămâne acolo. Dacă nu ai locul de muncă, casa, partenerul sau prietenii potriviți, schimbă-i. Gremlinul trăiește cu lucruri neplăcute și se plânge de ele. Pilotul Automat îți schimbă poziția pentru a te face fericit.

Creatorii de fericire – gândurile rezonabile

Cei doi gemeni diferiți „Nevoie" și „Dorință"



Ce ai nevoie nu e întotdeauna ce-ți dorești, iar ce-ți dorești nu e întotdeauna ce ai nevoie. Învață să faci diferența între cei doi gemeni.

Nu poți împărți casa cu un tigru

Dacă ești iubitor de pisici, poți admira sau chiar poți fi fermecat de un tigru. Dar, în ciuda frumuseții sale, este un animal periculos și nu vei putea niciodată să îl iei cu tine acasă. Locul tigrului e în sălbăticie.

Uneori și oamenii pot fi la fel. Îi poți admira, poți chiar să te îndrăgostești de ei sau îi poți adora, dar nu îți poți împărți viața cu ei. Sunt periculoși și îți pot produce daune serioase. Dacă poți recunoaște că au unele trăsături cu care este imposibil să trăiești, admiră-i de la distanță, și nu la tine acasă. Dacă îți dorești fericire, găsește o pisică domestică potrivită pentru casa ta.

Mănâncă prostii şi vei avea o calitate a vieţii scăzută - nu-i niciun mister

Adesea se spune că „eşti ceea ce mănânci", cu un sâmbure de adevăr important. Dacă nu ai grijă de tine şi te simţi rău, unde e surpriza? La fel, dacă nu ai grijă de fericirea ta şi te simţi nefericit, de ce ai fi şocat?

Uneori nu va fi nimeni de acord cu tine

Fericirea are mai mare legătură cu a te simţi bine în pielea ta decât cu a fi pe placul altora.

Cel mai mare fan sau cel mai mare critic?

În viaţă, avem cu toţii oameni care ne critică. Avem şi fani care ne iubesc în ciuda defectelor noastre. Oamenii nefericiţi sunt, de obicei, cei mai mari critici pentru ei înşişi. Tot ce fac este să se critice şi să nu le placă de ei înşişi. Oamenii fericiţi învaţă să devină propriii fani, se acceptă aşa cum sunt şi îşi oferă susţinere. Este o alegere. Fii fericit şi iubeşte-te pe tine, cu tot cu defecte.

Rezumatul ideilor principale

- Fericirea este o alegere.
- Pentru a-ţi creşte şansele la fericire trebuie să ai un plan şi să îl pui în aplicare.
- Defineşte ce îl face fericit pe Cimpanzeu.
- Ceea ce adaugi te va duce spre fericire.
- Dezvoltă „a avea" şi „a fi".
- Stabileşte o „abordare a fericirii" şi o „listă a fericirii".
- Foloseşte „promotorii fericirii".

Exercițiu recomandat:
Măsurarea eforturilor pentru obținerea fericirii

Fă ca fericirea să se întâmple

Deoarece fericirea este foarte importantă pentru noi toți, acest capitol reprezintă planeta care te va ajuta să faci Soarele să strălucească în Universul Psihologic. Prin urmare, dedică ceva timp implementării recomandărilor care sunt propuse aici. Treci prin toate ideile și fii atent mai ales la cele care au un ecou mai puternic în tine. Nu trece peste ele în grabă, ci gândește-te zilnic la fiecare. Amintește-ți că dezvoltarea fericirii seamănă cu dezvoltarea abilităților emoționale. E nevoie de efort și mult timp, dar vei ajunge acolo.

Păstrează un jurnal al fiecărei zile și scrie câteva rânduri despre lucruri sau gânduri care ți-au adus fericire. De asemenea, scrie și cât efort ai depus pentru a obține fericirea în acea zi. După ce faci acest lucru câteva săptămâni, îți vei da seama cât de mult sau de puțin efort depui pentru obținerea propriei fericiri.

17 | Luna de Încredere

CUM SĂ AI ÎNCREDERE ÎN TINE

Încrederea în tine

- Două alegeri pentru încredere
- Câteva întrebări importante pentru a ajuta la înțelegerea conceptului
- Încrederea şi sinele

Securitatea și încrederea stabilizează fericirea, prin urmare e important să le consolidăm.

Două opțiuni pentru încredere

Vei face o alegere care va hotărî cât de încrezător vei fi în orice situație. Citește încet acest capitol și asigură-te că urmezi raționamentul pas cu pas. Dacă te hotărăști să îți schimbi punctul de vedere, atunci îți va da încredere în orice vei face.

Modul în care gândește cea mai mare parte a oamenilor este următorul: „Cu cât cred mai mult că pot face ceva, cu atât sunt mai încrezător". Aceștia sunt pașii care trebuie făcuți:

- Ce vreau să fac?
- Cât de capabil sunt să reușesc asta?

- Încrederea mea se măsoară acum în funcție de cum îmi estimez capacitatea de a-mi îndeplini obiectivul.

Acest proces pare destul de simplu și generează niveluri diferite ale încrederii: dar cum ne putem crește încrederea?

Folosind acest raționament, ai doar două căi de creștere a încrederii: ori îți crești capacitatea de a face ceva, ori te convingi că poți face un lucru, chiar dacă, de fapt, nu poți.

Majoritatea oamenilor aleg implicit unul dintre aceste două moduri de raportare, deoarece Cimpanzeul i-a păcălit să creadă că nu există altă alternativă pentru obținerea încrederii. Dar există și un alt mod de a gândi, dar foarte puțini oameni aleg această cale. Alternativa, calea Umană, păstrează nivelul de încredere la 100% tot timpul, indiferent ce faci. Așadar, cum funcționează?

Cimpanzeul spune: „Îmi bazez încrederea pe **credința mea în capacitatea** de a ajunge la anumite niveluri **la care trebuie să ajung** și **nu pot face față consecințelor** de a nu le atinge". Pe când Umanul spune: „Îmi bazez încrederea pe faptul că **voi face tot ce pot** pentru a ajunge la anumite niveluri **la care mi-ar plăcea să ajung**, iar ca adult **pot întotdeauna să fac față oricăror consecințe** ce pot apărea dacă nu ajung la nivelul dorit".

Prin urmare, cele două alegeri privind încrederea în sine sunt: să îți bazezi încrederea pe credința în abilitățile tale sau pe faptul că vei face lucrurile cât poți de bine. Nu poți niciodată garanta ce vei realiza, așa că, dacă te bazezi pe asta, Cimpanzeul va prelua tot fluxul sangvin din creier și va produce neliniște, deoarece va vedea tot timpul amenințarea eșecului. În schimb, poți să garantezi că vei depune efort la maximum. Prin urmare, dacă alegi să obții încrederea în sine în funcție de efortul depus, vei deține controlul deplin și Umanul va prelua fluxul sangvin.

Acest lucru înseamnă că vei vedea viața plină de oportunități și vei face față consecințelor.

În cazul acestei opțiuni vei vedea că starea normală a Umanului este încrederea în sine, deoarece poți face întotdeauna lucrurile cât poți de bine și vei face față consecințelor, prin urmare nu ai de ce să te temi. Pe când starea normală pentru Cimpanzeu este de încredere variabilă, împreună cu multă frică privind consecințele și eșecul potențial.

Liz ține un discurs

Iată o exemplificare. Liz a fost rugată să vorbească despre rolul ei în fața a 100 de colegi de muncă.

Cimpanzeul său va aborda acest lucru hotărând ce vrea să obțină: un discurs bun și să fie văzută că s-a descurcat bine. Deoarece Cimpanzeul nu poate controla niciunul dintre aceste lucruri (ci le poate doar influența), va percepe o amenințare și va analiza consecințele unui eșec. Deoarece Cimpanzeul și-a bazat încrederea pe susținerea unui discurs bun și impresionarea oamenilor, acum îi lipsește încrederea și caută să vadă ce ar putea merge prost.

În schimb, Umanul din Liz a decis că își va baza încrederea pe faptul că va performa cât poate de bine, chiar dacă uneori treaba nu va merge așa cum și-a propus și discursul nu va fi chiar la nivelul ideal. Dar se va strădui cât poate ea de mult ÎN ACEL MOMENT al susținerii discursului. Ea nu poate face mai mult de atât. Prin urmare, Liz își va atinge cu siguranță obiectivul, iar orice altceva este un bonus. Având această abordare se poate relaxa și poate vedea discursul ca pe o oportunitate. Încrederea ei că se va strădui la maximum este la 100%. Liz își poate aminti, de asemenea, că poate să recompenseze și efortul, nu doar să sărbătorească realizările.

Abordarea Umanului adult
cu 100% încredere în sine

Unele întrebări importante pentru a ne ajuta în înțelegerea conceptului

Dar dacă aș fi putut face mai mult?
Să gândim un pic logic. Nu poți face bine un lucru decât până la propriile limite. Să faci cât poți de bine un lucru înseamnă că, în momentul în care ai încercat, ai dat tot ce puteai. Unele lucruri au ieșit bine, altele nu. Prin urmare, nivelul pe care l-ai atins putea fi mai bun dacă ai mai fi avut încă o șansă. Așadar, **să faci cât poți de bine** este diferit de **să realizezi cât poți de bine**, iar cele două nu merg întotdeauna împreună.

Dar dacă nu reușesc să realizez ce mi-am propus?
Indiferent de lucrul pe care ai hotărât să îți bazezi încrederea, tot va trebui să faci față consecințelor pe care le generează rezultatele. Orice Uman adult poate face acest lucru, dar Cimpanzeilor le va fi foarte greu. Așadar, vei învăța, inevitabil, să faci față dezamăgirilor și eșecurilor.

De ce să aleg Umanul ca bază pentru încrederea în sine?
Umanul ca bază înseamnă că, atunci când se va fi terminat totul, vei putea să ții cu capul sus, să zâmbești și să spui: „Nu aș fi putut face mai mult; am făcut lucrurile cât am putut de bine atunci, cu toate defectele mele." De asemenea, vor crește șansele de a avea rezultate mai bune dacă o faci zâmbind și relaxat, decât dacă ești anxios și fără încredere în tine.

Dar dacă nu fac cât pot de bine?
Să nu faci tot ce poți se întâmplă când, de exemplu, ești nesincer, leneș în mod intenționat, indiferent sau cu intenții necurate. Cei mai mulți oameni nu sunt așa, dar pot fi dezorganizați și nedisciplinați, ceea ce este altceva. Așa că nu poți să faci cât poți de bine lucrurile atunci când nu încerci.

Să dau un exemplu pentru a ilustra acest lucru foarte important. Mergi în parc și vezi un copil care cade din copac. Fugi la el și încerci să îl ajuți să se ridice. E clar că e rănit și îl întrebi dacă este grav. Îți spune că îl doare glezna, așa că dai telefon la 112. Toate aceste lucruri par de bun-simț, deoarece faci ce crezi că e corect și ce poți mai bine pentru a rezolva situația. Operatorul de la serviciul de urgență te cam ia la rost, spunând că nu este o urgență și că copilul poate să meargă șchiopătând până la cel mai apropiat serviciu de urgență. Îl ajuți să ajungă la spital, unde copilul este preluat, iar între timp ajung și părinții lui. Doctorul te anunță că copilul are glezna afectată, cel mai probabil pentru că l-ai ridicat în picioare după ce a căzut.

Ce coșmar! Te gândești la tot ce s-a întâmplat și te întrebi: „Am fost la un nivel înalt de competență în rezolvarea acestei situații?" Răspunsul este clar „nu", dar vine o altă întrebare: „Am făcut ce am putut mai bine în acel moment, cu abilitățile

pe care le aveam?" În acest caz răspunsul este „da". Așadar, ai făcut cât ai putut tu mai bine? Răspunsul este din nou „da", deoarece **ai încercat** să faci ce ai știut mai bine. Dar dacă ai fi plecat de lângă copil, știind că el are nevoie de ajutorul tău, atunci ar fi însemnat că nu ai fi făcut lucrurile cât de bine ai fi putut.

Examenul lui Adam pentru permisul de conducere și încrederea în sine

Adam va susține examenul pentru permisul de conducere. Prietenul său îl întreabă: „Cât de încrezător te simți?"

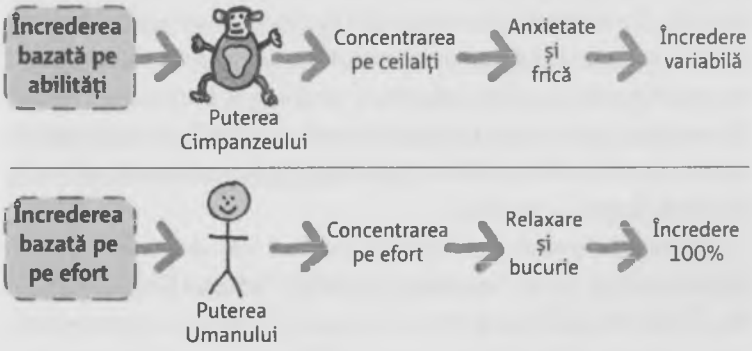
Adam are acum de ales pe ce își va baza încrederea. Prima opțiune ar fi să se bazeze pe **capacitatea sa de a lua examenul.** Cea de-a doua opțiune ar fi să își bazeze încrederea pe **capacitatea sa de a face efortul maxim** la momentul examenului.

Dacă alege prima variantă, Cimpanzeul va începe să anticipeze consecințele unui eșec și vor începe să apară dubiile legate de capacitatea sa de a trece examenul. Foarte probabil va fi neliniștit și vor da năvală tot felul de emoții neplăcute. Cimpanzeul deține controlul real și induce o stare în care nu vrei să fii. Nivelul de încredere al lui Adam e foarte scăzut, dacă nu chiar zero. Întreaga experiență este neplăcută.

Dacă alege cea de-a doua variantă și se bazează pe Uman, atunci Adam își va spune: „Nu mă concentrez pe rezultat sau pe consecințe, ci pe ce am de făcut. Pot face doar cât pot mai bine, orice ar fi, la momentul examenului. Poate merge bine sau poate merge rău, dar orice s-ar întâmpla, voi gestiona rezultatul deoarece nu am de ales. Sunt adult și pot face față consecințelor!"

Acum dă testul spunând: „Tot ce pot face este să depun efortul maxim și știu că o voi face cât voi putea mai bine la

momentul respectiv." El își bazează încrederea pe convingerea sa că va face totul cât va putea de bine. Încrederea sa este la 100% deoarece va face asta **și e tot ce va cere el însuși**. El le poate spune celorlalți: „Am făcut tot ce am putut, mai mult nu pot, deci țin capul sus." Umanul a vorbit!



Rezumatul celor două opțiuni

Încrederea și sinele

Încrederea în sine

O problemă des întâlnită, care îi face foarte nefericiți pe unii oameni, apare atunci când au o imagine nerealistă despre ei înșiși. De exemplu, sunt oameni care îmi spun că le lipsește încrederea de a face orice pentru că le e teamă că vor spune o prostie sau vor comite o greșeală și se vor face de râs. Oprește-te și întreabă-te de ce ar avea cineva asemenea temeri?

Un motiv foarte bun pentru aceste temeri e convingerea că trebuie să fii perfect: un Gremlin de temut. E imposibil să îl satisfaci vreodată și orice mișcare pe care o faci va fi înfricoșă-

toare. Vei trăi cu ideea că ar trebui să nu faci absolut nicio greșeală. Încercarea de a trăi la nivelul cerut de această creatură mitică îți va crea o imagine de sine de inadecvat. În realitate, orice ființă umană face greșeli în permanență în decursul vieții și uneori face lucruri prostești. Dacă înveți să accepți faptul că ești ființă umană, cu lipsuri și defecte, se va produce o mare ușurare. Înseamnă că e normal să faci erori și greșeli. Să înveți să râzi de tine când faci ceva prostesc sau când spui un lucru nepotrivit este o dimensiune a vieții și a Umanului. Slavă Domnului, nu cunosc nicio persoană perfectă! Recunoaște-ți erorile și scăpările, dar fă-o zâmbind. Și, de asemenea, să nu-ți fie frică să spui „nu știu".

Fă încă un pas și gândește-te ce efect are ideea de a „nu te face niciodată de râs" sau de a „fi perfect" asupra Cimpanzeului tău. În fiecare zi în care pleci de acasă și îi spui Cimpanzeului: „Azi trebuie să fim din nou perfecți" îl vei stresa la maximum. El nu are nevoie de această tortură psihologică, așa că gândește-te bine, înainte ca organizațiile pentru drepturile animalelor să te acuze de cruzime!

Imaginea pe care vrei să o obții se poate baza și pe un model nepotrivit, Mr. Universe, Miss World, Einstein etc. Încearcă să fii tu însuți, deoarece „atractiv" este un cuvânt mult mai puternic decât „frumos" sau „inteligent" când vine vorba despre oameni.

Pierderea încrederii în sine când o relație nu mai merge

La un moment dat, în viață, aproape toată lumea caută un partener/parteneră. Este o pornire foarte importantă pe care nu o putem ignora. Una dintre problemele care apar este că, adeseori, încercăm să ne însoțim cu o persoană nepotrivită. Când se întâmplă acest lucru apare un tumult atât de puternic, încât relația se rupe, fie că o încheiem noi sau celălalt.

Dacă o încheie cealaltă persoană, una dintre consecințele grave este că intrăm într-o stare de pierdere a încrederii în noi înșine. Această experiență extrem de dureroasă este, din păcate, o consecință naturală a respingerii și pierderii. Se pare că Cimpanzeul nostru are nevoie de circa trei luni pentru a se împăca cu pierderea și a trece, în tot acest timp, printr-o perioadă de doliu. Nu putem grăbi acest lucru, dar îl putem prelungi dacă nu parcurgem această perioadă de doliu. În tot acest timp este normal ca o persoană să-și piardă încrederea în sine, dar aceasta va reveni. Fii blând cu tine în acest rătimp, dar ai grijă să nu îți plângi de milă.

Rezumatul ideilor principale

- Încrederea se bazează pe unul dintre cele două moduri de gândire: Umanul sau Cimpanzeul.
- Ai alegerea de a-ți baza încrederea pe faptul că „vei face lucrurile cât vei putea de bine".
- Să faci lucrurile cât vei putea de bine este o bază care duce la 100% încredere.
- Încrederea în sine crește când ai așteptări realiste de la tine însuți.

Exercițiu recomandat:
Să facem încrederea să apară

Întotdeauna se face o alegere
Prima dată când vei mai avea o pierdere a încrederii amintește-ți că, de fapt, faci o alegere. Ai ales să fii un copil sau un Cimpanzeu și să îți faci griji despre nivelul la care ai ajuns și consecințele acestui lucru, fie că alegerea e conștientă sau nu. Amintește-ți că alternativa este de a fi un Uman adult și de a alege să faci lucrurile cât poți de bine, gestionând orice consecințe pot apărea. De asemenea, fă o verificare mintală a imaginii de sine, dacă nu cumva e un reper prea înalt la care vrei să ajungi și dacă nu cumva este mai degrabă contraproductivă în situația dată.

În situațiile în care apare lipsa încrederii în sine, acordă-ți câteva momente de liniște în care să verifici ce soluție ai ales.

18 Luna Securității

CUM SĂ DEZVOLȚI SECURITATEA

Securitatea

- Umanul, Cimpanzeul și securitatea
- Adevărul despre riscuri și securitate
- Moduri practice de a ajuta Cimpanzeul

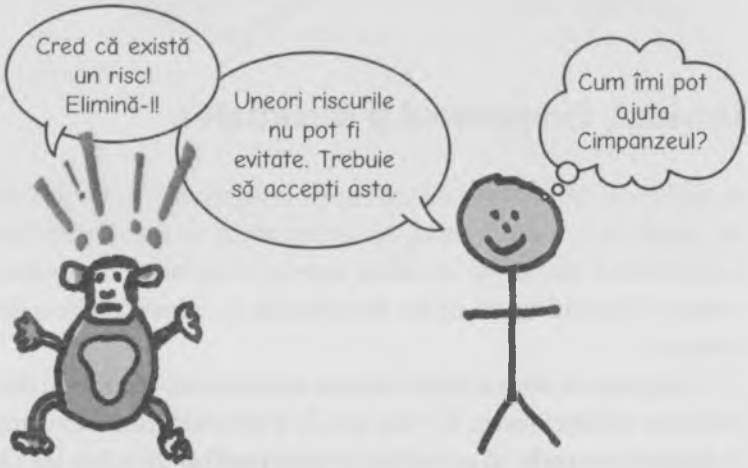
Umanul, Cimpanzeul și securitatea

Securitatea este nevoia de a te simți în siguranță în mediul și în grupul tău. Sentimentul de securitate îl va face fericit pe Cimpanzeul tău. El își va căuta mereu securitatea în mediul extern. Umanul își va căuta securitatea în convingerile sale interne.

Cimpanzeul tău va căuta în mod constant securitatea și eliminarea oricărei forme de risc sau de vulnerabilitate din viața ta **deoarece crede că acest lucru este posibil.** Bineînțeles că o viață complet lipsită de riscuri nu este posibilă, dar Cimpanzeul tău va încerca să obțină acest lucru prin menținerea cât mai constantă a tuturor lucrurilor din lumea sa și prin tendința de a rămâne la lucrurile familiare. Umanul din tine este mult mai aventuros. El acceptă că nimic nu rămâne constant în viață și știe că familiaritatea poate fi un productivă sau contraproduc-

tivă. Umanul acceptă că vulnerabilitatea și riscul sunt elemente ale vieții de zi cu zi și nu pot fi eliminate.

Această diferență dintre cele două ființe înseamnă că va fi nevoie de un compromis și de un plan de gestionare a problemelor legate de securitate. Cimpanzeul are dreptate să te avertizeze că există pericole, dar Umanul trebuie să preia conducerea și să îi explice Cimpanzeului realitatea vieții. Umanul trebuie, de asemenea, să respecte faptul că nu trebuie să faci Cimpanzeul să treacă prin emoții cărora nu le poate face față. Deoarece fiecare Cimpanzeu este diferit, trebuie să afli exact care sunt nevoile sale în ceea ce privește securitatea și ce poate tolera în termeni de riscuri și schimbare.



Plecând de la acest punct de vedere, vom începe explorarea adevărului despre securitate și riscuri, așa cum le percepe Umanul, și apoi mergem mai departe să ajutăm Cimpanzeul cu câteva moduri practice care îl pot face să se simtă mai în siguranță.

Adevărul despre riscuri și securitate

Umanul este conștient de câteva adevăruri dificile pentru Cimpanzeu. Iată câteva dintre ele:

Securitate și schimbare

- Securitatea este **relativă**.
- Nu suntem **niciodată în siguranță deplină** în viață, deoarece viața în sine e trecătoare.
- Trăim într-o lume aflată într-o schimbare constantă, care **nu poate exista altfel**.

Riscuri

- Există un risc asociat cu **tot** ceea ce facem.
- Trebuie să **acceptăm** riscul ca parte a vieții de zi cu zi.
- Nu putem controla **toate** riscurile.
- Putem controla **unele** riscuri.

Vulnerabilități și temeri

- E înțelept să-ți **înfrunți temerile** și să încerci să le **rezolvi**.
- Trebuie să **acceptăm** că vulnerabilitatea este o parte a vieții de zi cu zi.

Moduri practice de a ajuta Cimpanzeul

Acceptarea adevărului

Dacă putem face astfel încât Cimpanzeul să accepte adevărurile despre riscuri, vulnerabilitate și securitate, se va liniști în mod considerabil. Acest lucru înseamnă că trebuie să stai și să reflectezi la adevărurile asociate cu riscurile, vulnerabilitatea și secu-

ritatea și să te asiguri că le-ai înregistrat clar în Computer. Iată câteva exemple de „adevăruri" care apar frecvent.

Partenerul mă poate părăsi pentru altcineva (acest risc trebuie înfruntat dacă te deranjează)
Trebuie să accept acest lucru și să mă bucur de timpul pe care îl avem împreună. Dacă sunt fericit și constructiv, e mai puțin probabil să mă părăsească și calitatea timpului petrecut împreună va fi crescută. Nu mă ajută cu nimic să îmi fac griji despre asta, iar dacă se va întâmpla, voi face față.

Mă pot îmbolnăvi
Dacă se va întâmpla acest lucru, voi căuta ajutor specializat și apoi voi înfrunta boala. Dacă se va întâmpla acest lucru, și doar dacă se va întâmpla, îmi voi folosi energia ca să mă gândesc la asta, deoarece, înainte de a mi se întâmpla, nu are sens să îmi fac griji.

Mă preocupă pierderea unor lucruri importante pentru mine
Nimic nu durează o veșnicie. Viața și oamenii sunt într-o stare constantă de curgere. Așa e menit să fie și trebuie să mă bucur de călătorie.

După ce ți-ai făcut lista cu îngrijorările, poți scrie în dreptul fiecăreia și adevărurile. Dacă nu trăiești în conformitate cu aceste adevăruri, Cimpanzeul va fi în mod frecvent stresat, va reacționa exagerat la multe riscuri minore la care îl expui și va căuta o securitate care nu există. Totuși Umanul trebuie să accepte că Cimpanzeul nu este făcut să se simtă în siguranță, va avea întotdeauna momentele sale de insecuritate și nevoie de atenție constantă.

Idee principală
E normal pentru Cimpanzeu să se simtă în insecuritate din timp în timp, așa că așteaptă-te la asta, acceptă și apoi ocupă-te de el.

Grupul de apartenență

Pentru cei mai mulți Cimpanzei, grupul este cel mai important factor generator de securitate. Când ne împărtășim preocupările, îngrijorările etc. sau când trecem prin anumite lucruri împreună cu ceilalți, e surprinzător cât de mult putem duce. Dacă încercăm să trecem prin asta singuri, suntem mult mai afectați și pierdem perspectiva asupra lucrurilor. Nu uita că e bine să-i ceri sprijin direct unui membru al grupului sau unui profesionist, dacă ai dificultăți în gestionarea unei probleme. Unul dintre punctele forte ale grupului de apartenență este că membrii muncesc unii pentru ceilalți. **Bazează-te pe grupul tău în momentele de insecuritate.**

Securitatea bazată pe altă persoană

Siguranța bazată pe o singură persoană nu este o alegere foarte inspirată. Cea mai mare parte a oamenilor au parteneri pe care se pot baza, iar împărtășirea a ceea ce facem și trăim cu partenerul este una dintre bucuriile vieții. Totuși a-ți baza securitatea pe un singur partener sau altă persoană este o rețetă care duce la dezastru. Când suntem dependenți, sub o formă sau alta, de altcineva pentru bună starea noastră, vor apărea restricții asupra a ceea ce putem sau nu putem face și e posibil să trebuiască să acceptăm asta. Încearcă, de câte ori poți, să

separi dependența fizică de cineva de securitatea emoțională oferită de aceeași persoană: acestea sunt două lucruri diferite.

Uneori apar situații când ar fi bine să te bazezi pe altcineva pentru securitate. De exemplu, când ne îndrăgostim, este foarte greu să ne controlăm Cimpanzeii. Creierul e plin de transmițători chimici care ne diminuează efectiv capacitatea de a gândi logic. Judecata noastră despre acea persoană poate fi sever afectată. Iar acest lucru aduce cu sine un risc. Așadar, dacă te-ai îndrăgostit, amintește-ți că nu ești într-o stare prea echilibrată; de fapt, ești un pic tulburat mintal! Ascultă de cei mai buni prieteni, ei nu sunt la fel de orbi!

Încearcă să obții securitatea din interior, bazându-ți liniștea sufletească pe convingerile tale, și lasă Umanul să te îndrume.

Reasigurare

Când Cimpanzeul tău se simte în insecuritate, fii practic și caută, pe cât posibil, calmul. De exemplu, dacă te simți în insecuritate la locul de muncă, asigură-te că ai înțeles exact care este rolul tău, care sunt limitele, la cine te raportezi, care sunt așteptările în ceea ce te privește și cum vei fi evaluat. Poți cere și feedback, pentru a afla cum te descurci și cum ai putea îmbunătăți punctele slabe. O abordare practică de acest gen va liniști Cimpanzeul. Un Cimpanzeu care trăiește cu necunoscute și cu temeri **ce ar putea fi rezolvate** este un Cimpanzeu inutil, nesigur și nefericit.

În orice relație, asigurarea poate fi obținută verificând, din când în când, cum mai stau lucrurile. Te ajută să știi care e situația și cum merge relația.

Căutarea asigurărilor este un lucru inspirat. Dar dacă Cimpanzeul cere încontinuu asigurări, uneori inadecvat; în acest caz există probabil o teamă nerezolvată sau Cimpanzeul are nevoie să își reamintească de adevărurile despre securitate. E de mare ajutor pentru Cimpanzeul partenerului să primească asigurări fără ca el să le fi cerut!

Familiaritate

Dacă ai un Cimpanzeu nesigur, stabilirea unei rutine familiare va face minuni în liniștirea Cimpanzeului. Dacă trebuie să treci prin lucruri sau experiențe noi, poate fi de ajutor pentru Cimpanzeu să îi reamintești că, odată ce se obișnuiește cu noua rutină, temerile vor dispărea. Până atunci, e normal să fie un pic neliniștit.

Un viitor sigur

Anticiparea viitorului și elaborarea planurilor pentru a face față problemelor sau temerilor pot fi exerciții constructive. Observă că vorbim despre planurile de a face față problemelor sau temerilor, nu despre identificarea unor cauze ale îngrijorărilor pe care să le lăsăm apoi nerezolvate. Căutarea și confruntarea temerilor pot fi exerciții sănătoase, realizate împreună cu un prieten sau un profesionist. Capacitatea de a vedea calea rezolvării, a eliminării pericolului sau amenințărilor îi oferă Cimpanzeului o mai mare securitate.

Temerile Cimpanzeului vor fi considerabil atenuate dacă ai capacitatea de a realiza ceea ce se cere de la tine sau dacă există cineva care te poate ajuta să faci ce este nevoie. Ideea prin-

cipală este că abordezi temeri reale, cum ar fi finanțele, munca, locuința ș.a.m.d. și că ești foarte practic în ceea ce le privește. Evitarea înfruntării temerilor va cauza un stres imens și va genera neliniștea Cimpanzeului.

Temeri concrete și reale

Insecuritatea se referă uneori la moarte, durere sau rănire. Acestea sunt temeri reale, care merită înfruntate. Nu are sens să zăbovim prea mult asupra lor, dar, cu un pic de timp dedicat gândirii constructive, îngrijorările asociate vor dispărea.

Pentru a avansa, în cazul acestor temeri specifice, te poți întreba ce se află în afara controlului tău și ce se află sub controlul tău. Cimpanzeul tău va vrea să controleze incontrolabilul și apoi va fi foarte afectat dacă nu va putea. Umanul acceptă că unele lucruri nu pot fi controlate, prin urmare trebuie să le acceptăm sau să le abordăm atunci când apar.

Rezumatul ideilor principale

- Securitatea este unul dintre principalii stabilizatori ai fericirii.
- Cimpanzeul caută adesea securitatea într-un mod nerealist.
- Cimpanzeii normali și sănătoși au temeri și preocupări legate de securitate și vulnerabilitate.
- Umanul trebuie să instaleze un Pilot Automat în Computer, care să stabilizeze Cimpanzeul.

Exercițiu recomandat:
Cum să faci Cimpanzeul să se simtă în siguranță

Rezolvarea problemelor legate de securitate
Alocă timp de reflecție la siguranța pe care o ai pentru a-ți liniști Cimpanzeul. Fă o listă cu aceste lucruri care te preocupă sau te îngrijorează și împarte-le în lucruri pe care le poți controla și lucruri pe care nu le poți controla. În ceea ce privește aspectele legate de securitate pe care le poți controla, construiește planuri pentru a le gestiona.
În cazul listei lucrurilor pe care nu le poți controla, întreabă-te cât de dispus ești să le accepți, deoarece nu prea ai de ales. Pentru a-ți schimba îngrijorările, trebuie să-ți schimbi atitudinea. Întreabă-te direct cât de dispus ești să îți modifici poziția.

Privind spre viitor

Răsăritul

Acum ți-ai traversat Universul Psihologic și ai o imagine completă a tuturor zonelor în care poți interveni. Folosirea Modelului Cimpanzeului pentru a te dezvolta și pentru a-ți crește calitatea vieții îți va aduce avantaje imense atât ție, cât și celor din jurul tău. Răsplata poate fi incomensurabilă.

Mulți oameni au lucrat cu acest model și au dedicat timp învățării abilităților emoționale și întreținerii lor. Ei au aplicat tehnicile în mod constant și au ajuns la concluzia că le-au schimbat viața. Sper din tot sufletul că vei avea aceeași experiență.

Schimbările din tine solicită timp și efort. Ele se întâmplă, de obicei, treptat și adesea se petrec fără ca tu să îți dai seama, dar pentru ceilalți sunt vizibile. Nu te descuraja dacă întâmpini dificultăți, învață din ele și sărbătorește tot timpul succesele. Amintește-ți: **întotdeauna ai de ales**. Alegerile pe care le faci și modul în care alegi să abordezi viața îți vor determina succesul și fericirea. Așadar, ce vei face azi pentru a fi mai fericit și ca să atragi mai mult succes?

Cimpanzeul tău va fi întotdeauna viu și activ, iar tu trebuie să accepți acest fapt și să lucrezi cu el. Nu e nici rău, nici bun: este un Cimpanzeu. El aduce în lume toate emoțiile; îți poate fi cel mai bun prieten și cel mai rău dușman. **Este Paradoxul Cimpanzeului**.

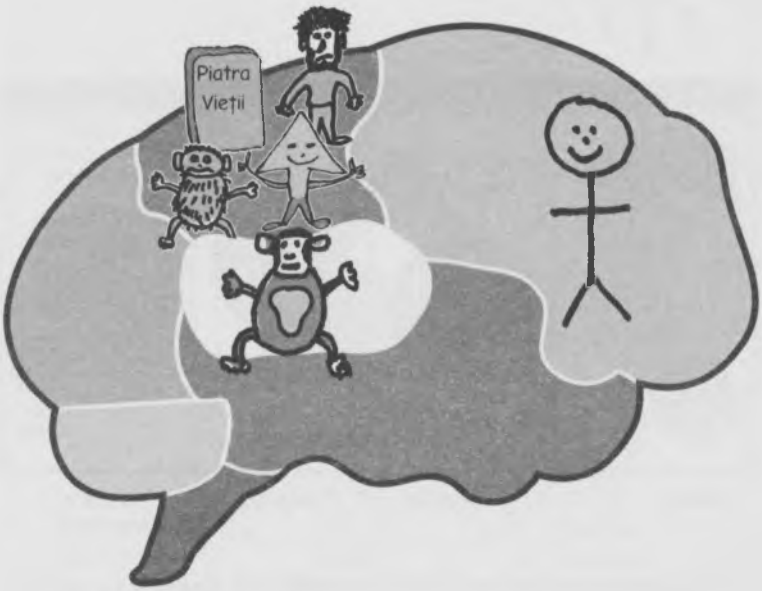
Îți mulțumesc că ai citit cartea și că ai parcurs această călătorie împreună cu mine.

Îți urez numai bine, în timp ce privești în continuare Răsăritul!

Anexa A

Mintea Psihologică completă

Ilustrațiile de mai jos arată Mintea Psihologică completă cu toate cele șase componente funcționale, și anume Umanul, Cimpanzeul și Computerul, cu ai săi Goblini, Gremlini, Piloți Automați și Piatra Vieții.



Anexa B

Universul Psihologic complet

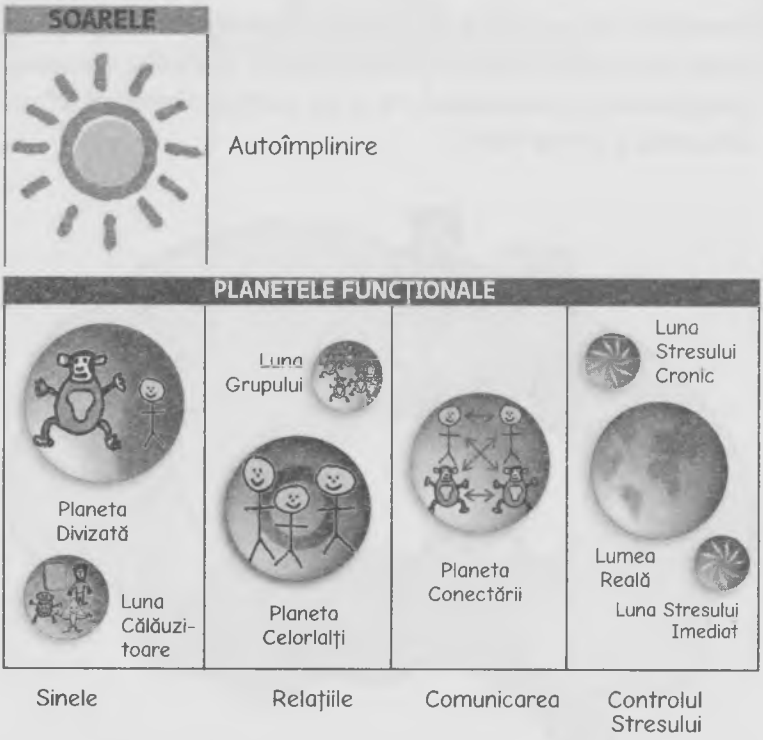
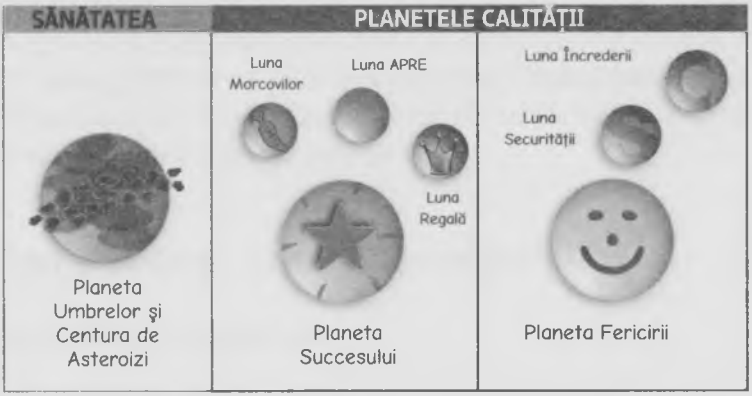


Diagrama de mai sus oferă o privire de ansamblu asupra Universului Psihologic. Majoritatea planetelor au sateliți, care exercită o influență stabilizatoare asupra planetelor individuale. De aceea e întotdeauna important să lucrezi cu Lunile, ca și cu planetele însele.



Întreținere
Bună stare

Succes
Putere
Încurajare

Fericire
Încredere
Securitate

Anexa C

Înțelegerea aspectelor științifice din spatele Modelului Cimpanzeului

Introducere

Această anexă se adresează cititorilor care și-ar dori să înțeleagă aspectele științifice din spatele Modelului Cimpanzeului. Acesta nu încearcă să îl transforme pe cititor într-un specialist în neuroștiințe, ci oferă câteva informații despre cercetările recente care au clarificat unele dintre mecanismele importante ale funcționării minții noastre.

Complexitatea generală a creierului

Structură și funcționare

Creierul este împărțit în centre, structuri și căi de transmitere. De exemplu, există anumiți centri care se referă la limbaj, există arii de percepție a informațiilor, cum ar fi vederea, și există căi care generează senzația de plăcere. Unele arii sau structuri pot juca mai multe roluri, iar acestea pot funcționa ca membri ai unei echipe pentru a-și atinge scopul. De aici concluzia că creierul poate fi foarte flexibil și maleabil în func-

ționarea sa. Unele zone se pot chiar adapta pentru a juca un rol nou.

Creierul este la fel de complex și la nivel molecular, implicând hormoni, neuroreceptori și neurotransmițători. Aceste componente au acțiuni multiple și pot crește sau scădea răspunsul nostru la situații, pot instiga la acțiuni sau pot provoca schimbări în gândire sau dispoziție.

Cantitatea de oxigen transportată către țesuturile creierului afectează funcționarea acestora. Dacă fluxul sangvin sau consumul de oxigen sunt modificate, atunci structurile vor funcționa în mod diferit.

Funcționarea cotidiană

În loc să încercăm să înțelegem direct cum funcționează structurile creierului nostru, am putea să privim rezultatul activității lor în viața de zi cu zi. Prin urmare, am putea împărți artificial modul în care funcționează creierul nostru în șase teme principale. Exprimate concis, acestea ar fi:

- Comportamentală (reacțiile noastre)
- Cognitivă (gândurile și convingerile)
- Dinamică (instinctele și pornirile)
- Analitică (metoda de gândire)
- Dezvoltarea (stadiul de maturitate)
- Biologică (starea fizică)

Multe terapii și metode practice excelente se bazează pe aceste șase teme. De exemplu, o abordare des întâlnită este terapia cognitiv-comportamentală.

Putem înțelege suficient pentru a ne gestiona creierul?

Analiza anumitor arii specifice

Dacă ne gândim la creier ca la o mașină care poate funcționa în moduri diferite, o întrebare interesantă ar fi: „Putem dezvolta abilitatea sau capacitatea de a ne gestiona creierul și a-l face să funcționeze în modul în care dorim noi, tot timpul?" Cu alte cuvinte: „Putem fi persoana care dorim să fim, să avem emoțiile pe care vrem să le avem și să acționăm mereu așa cum vrem să acționăm?" E o întrebare importantă!

Ca punct de plecare pentru a răspunde la această întrebare, vom analiza un exemplu al tratării de către creier a unei intrări de informații. Acest lucru ne poate ajuta să înțelegem cum a fost dezvoltat modelul.

Iată câteva dintre părțile selecționate ale creierului simplificat (am o veste bună, nu trebuie să reții toate denumirile, sunt doar pentru referințe suplimentare, în caz că dorești să le cauți!)

1. Amigdala sau nucleul amigdalian (principalul centru emoțional în sistemul sau în aria limbică)
2. Cortexul orbito-frontal (o zonă mai mică la marginea exterioară a lobului frontal)
3. Fasciculul uncinat (calea care conectează nucleul amigdalian cu cortexul orbito-frontal)
4. Cortexul prefrontal dorso-lateral (parte a lobului frontal)
5. Cortexul prefrontal ventro-medial (aceasta e zona care înconjoară fasciculul uncinat)
6. Girusul cingular (parte a sistemului limbic)

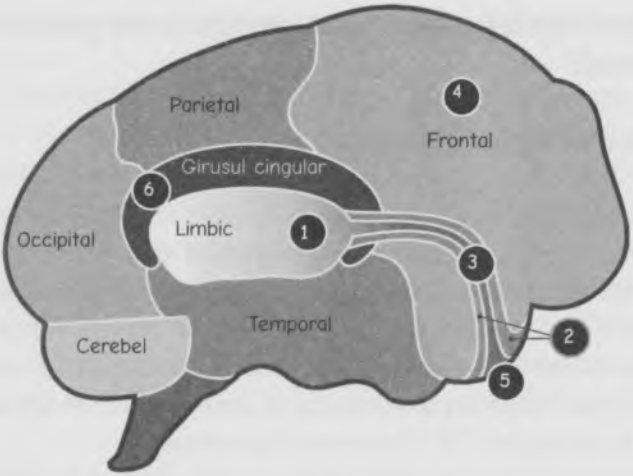


Diagrama prezintă șase arii specifice ale creierului, numerotate. Cercetările indică rolul specific al fiecăreia; cele mai multe au mai mult de un rol. De exemplu, nucleul amigdalian are până la 17 nuclee diferite, fiecare cu rolul său specific, mare parte fiind de reacții emoționale. Cortexul (sau girusul) cingular este implicat în formarea amintirilor, învățare și luarea deciziilor.

Pentru a menține lucrurile simple și ușor de înțeles, vom avea în vedere doar un rol pentru fiecare arie numerotată, chiar dacă anumite zone contribuie la același rol.

Aici avem rolurile individuale selectate pentru fiecare arie:

1. Amigdala este un mecanism de apărare cu reacție rapidă; nu procesează, ci reacționează rapid.
2. Cortexul orbito-frontal acționează prin controlul impulsurilor și folosește judecata morală pentru a ne menține în normele sociale.

3. Fasciculul uncinat este un ghid moral, oferindu-ne conştiinţă şi vinovăţie.
4. Cortexul prefrontal dorso-lateral funcţionează analitic, gândind logic.
5. Cortexul prefrontal ventro-medial are în vedere sentimentele celorlalţi şi empatia.
6. Cortexul cingular este implicat în luarea deciziilor pe baza experienţelor trecute.

Un exemplu de funcţionare a creierului

Să introducem nişte informaţii în această maşinărie. Aminteşte-ţi că noi reacţionăm diferit, aşa că este doar un exemplu de cum ar putea reacţiona creierul unui individ oarecare. Să îl privim pe Billy Bloggs la muncă; tocmai ce i s-a spus că o persoană cunoscută a făcut un comentariu negativ despre el. Iată cum ar putea reacţiona fiecare parte a creierului său.

Prima dată mesajul ajunge la o staţie de retransmitere numită talamus. Această structură trimite informaţia către toate cele şase arii menţionate mai sus, dar prima dată ajunge la nucleul amigdalian.

1. Amigdala reacţionează instantaneu şi îl înfurie, iar Billy ridică tonul vocii, ameninţând să atace persoana. Amigdala eliberează multe substanţe chimice pentru a dezactiva alte părţi ale creierului (de exemplu, cortexul prefrontal dorsolateral este împiedicat să funcţioneze), pentru ca acestea să nu interfereze cu planurile sale!
2. Cortexul orbito-frontal încearcă cu disperare să îl avertizeze pe Billy că trebuie să se înscrie în normele comportamentale socialmente acceptate. Încearcă să îi limiteze

comportamentele impulsive transmițând că e imoral să atace pe cineva și, de asemenea, că nu trebuie să atragă antipatii.

3. Fasciculul uncinat acționează ca o conștiință. El spune: „Mă simt vinovat, este greșit din punct de vedere moral", dar adaugă și: „Dar, dacă mă poți convinge că acțiunea este rezonabilă, atunci nu am vreo problemă să înăbuș conștiința și să te urmez".
4. Cortexul prefrontal dorso-lateral încearcă să stabilească și să lucreze doar cu informații verificate, dar este șuntat și chiar dezinformat de către amigdală.
5. Cortexul prefrontal ventro-medial nu e interesat, dar se întreabă cum se simte cealaltă persoană. El are empatie și compasiune pentru persoana care a făcut remarca neplăcută, dorește să înțeleagă de ce și apoi îndreaptă lucrurile.
6. Cortexul cingular se bazează pe alte structuri și dorește doar să îi amintească lui Billy de experiențe din trecut. Ar putea spune: „Dacă începi să strigi, poți avea probleme" sau: „Dacă strigi suficient de tare, vei obține ce dorești". Este un rapel din experiențe personale legate de consecințele atitudinii vocale exagerate.

Iar toate astea se petrec în mai puțin de o secundă!

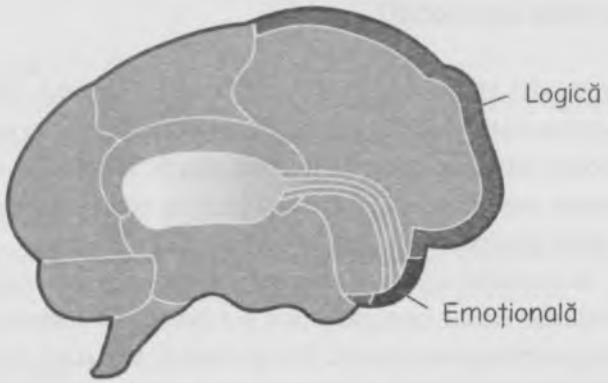
Am studiat doar șase arii care se află în competiție pentru a da sfaturi și a decide acțiunea. Încercarea de asimilare a tuturor acestora de fiecare dată când parcurgem un episod din viață este practic imposibilă.

Așadar, dacă vrem să ne gestionăm mințile, trebuie să avem un model mai simplu cu care să lucrăm și pe care îl putem accesa instant, folosindu-l în avantajul nostru, dar bazându-ne în continuare pe știință.

Dacă privim mai îndeaproape modul în care operează creierul, putem vedea că există, în general, două echipe de gândire şi o bancă de memorie care le influenţează. O echipă este foarte puternică şi gata de acţiune. Este bazată pe emoţii, cu gândire iraţională. Cealaltă echipă nu este la fel de puternică, acţionează mai lent şi se bazează pe logică, cu compasiune şi vinovăţie. Banca de memorie este compusă din două tipuri de memorie, emoţională şi factuală, şi influenţează cele două echipe care gândesc.

Dacă luăm în considerare numai lobul frontal, putem vedea cu uşurinţă de ce apar problemele. Marginea exterioară a lobului frontal este numită cortex, în acest cortex producându-se gândirea şi interpretarea.

Două arii de gândire şi interpretare



Dacă marginea exterioară ar fi avut doar o arie rezervată gândirii, nu ar fi apărut vreo problemă. Însă avem de-a face cu cel puţin două arii de gândire şi interpretare. Marginea dorso-laterală interpretează într-un mod raţional. Cortexul orbito-frontal interpretează pe baza impresiilor şi emoţiilor şi are legături directe cu amigdala. Aşadar, acest al doilea mod de gândire

s-a „aliat" cu cel mai puternic centru emoțional din creier, amigdala. Ce am obținut, de fapt, sunt doi creieri care interpretează. Unul dintre ei este aproape automat, gândește pentru noi fără vreo intervenție din partea noastră și se bazează pe emoții. Celălalt este sub controlul nostru și ne permite să gândim așa cum dorim noi. Problema este că cei doi „creieri" nu gândesc la fel și, de obicei, nu sunt de acord cu interpretarea a ceea ce se întâmplă. Avem o „bătălie" potențială în capul nostru, care se desfășoară tot timpul!

Există o cale mai ușoară de a înțelege toate astea și de a gestiona situația spre avantajul nostru?

Modelul Cimpanzeului

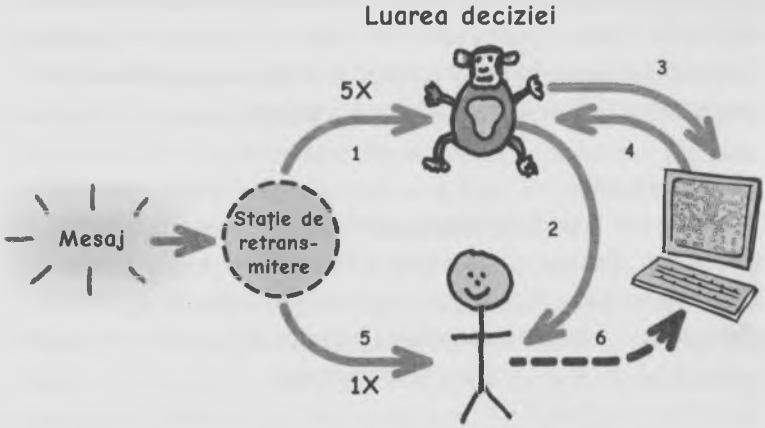
Ce este un model?

Un model nu este un fapt științific sau o ipoteză. Este doar o reprezentare simplă care facilitează înțelegerea și ne ajută să folosim datele științei. Ne poate ajuta, de asemenea, să ne dăm seama cum am fost în trecut, cum suntem acum și cum ne putem gestiona mai bine în viitor.

În modelul nostru, Cimpanzeul interior este echipa emoțională din creier care gândește și acționează în numele nostru fără permisiunea noastră. Echipa logică, Umanul din tine, este adevărata persoană, ești tu: rațional, cu compasiune și empatie. Banca de memorie pentru referințe este Computerul.

Reluarea experienței lui Billy

Să revedem experiența lui Billy Bloggs folosind acest model. Diagrama de mai jos ne arată mesajul care ajunge la creier.



Primul pas
Mesajul ajunge la stația de retransmitere și e trimis imediat la Cimpanzeu.

Al doilea pas
Cimpanzeul eliberează instantaneu substanțe chimice pentru a împiedica Umanul să gândească sau să îl controleze!

Al treilea pas
Cimpanzeul caută rapid în Computer pentru a vedea dacă există ceva ce trebuie să știe înainte de a lua o decizie legată de modul în care să acționeze.

Al patrulea pas
Computerul va răspunde în funcție de ce se află în el. Computerul va conține ori un Pilot Automat, ori un Gremlin

sau nu are nimic programat și lasă Cimpanzeul să decidă singur ce să facă.

Al cincilea pas
Cimpanzeul a acționat acum, iar mesajul a ajuns, într-un final, la Uman. Dacă Cimpanzeul a acționat nepotrivit, atunci Umanul nu poate în acest moment decât să se simtă, de cele mai multe ori, vinovat și să își ceară scuze!

Al șaselea pas
Acesta este pasul opțional care ne permite să lucrăm la Computer, pentru ca pe viitor Cimpanzeul să fie ghidat de Piloți Automați. Acest pas final ne permite să gestionăm Cimpanzeul, deoarece nu există nicio cale în creier care să ne permită să controlăm direct Cimpanzeul.

Acest exemplu simplu ne demonstrează o modalitate în care creierul gestionează informațiile din afară. Cu siguranță există și altele, dar principiul rămâne același.

Gestionarea emoțiilor și gândurilor

Folosirea modelului

Când ne uităm la diferite aspecte ale funcționării creierului – de exemplu, sistemele de recompensă, memoria emoțională, funcția de conducere etc. –, putem adapta modelul pentru a le înțelege. Acest lucru e posibil deoarece modelul se bazează pe principiile științifice ale funcționării creierului. Modelul este, cu siguranță, un mod ușor și distractiv de a te înțelege pe tine, dar are și implicații serioase. Gândindu-ne la cele trei echipe –

Umanul, Cimpanzeul și Computerul –, putem începe să înțelegem cum acționează fiecare și cum putem gestiona cele trei părți pentru a le ajuta să lucreze împreună. Ideea importantă este să te descoperi și să distingi între tine și mașinăria emoțională de gândire-și-acțiune-automată din noi: Cimpanzeul interior.

Putem vedea cum să învățăm să ne gestionăm pentru a ne îmbunătăți funcționarea și calitatea vieții. Alocând timp și depunând efort, putem dezvolta abilitățile care ne vor permite să devenim persoana care vrem să fim, evitând deturnarea venită din partea propriului Cimpanzeu interior.

Scopul principal al acestei cărți este acela de a-i ajuta pe oameni să se înțeleagă și să își gestioneze emoțiile. Dacă acest model nu ți se pare adevărat (și nu tuturor li se va părea), atunci nu renunța, ci caută ceva care funcționează pentru tine în vederea creșterii calității vieții tale. Încearcă să aloci timp pentru a reflecta la ce faci și cum poți schimba lucrurile în bine. Sunt mulți psihologi și alți profesioniști care te pot ajuta să te îndrepți în direcția bună și să îți îmbunătățească funcționarea, dacă simți că nu poți face asta de unul singur.

Unul dintre aspectele cele mai îmbucurătoare ale muncii mele este să văd că oamenii devin mai fericiți, mai încrezători și sunt mai bine cu ei înșiși și cu ceilalți. Sper că și tu poți realiza asta pentru tine!

Mulțumiri

Sunt atât de mulți oameni care au contribuit, în proporții diferite, la realizarea acestei cărți, atât direct, cât și indirect, încât aș avea nevoie de încă un capitol doar pentru a-i enumera. Prin urmare, mai degrabă aș spune un mulțumesc imens tuturor celor care au ajutat decât să uit să menționez pe cineva.

Dar voi adresa mulțumiri speciale unui număr de trei persoane; acestea au contribuit în mod constant la finalizarea cărții: Ruth Banner, nepoata mea, care, luni de-a rândul, a citit și recitit cartea pe măsură ce era scrisă, și care a oferit sugestii și critici de o valoare inestimabilă; Jeff Battista, graficianul care a fost răbdător în desenarea și redesenarea imaginilor și cu care am discutat cum să îmi exprim grafic mai bine ideile; Susanna Abbott, editoarea mea, care m-a încurajat și m-a ghidat prin câmpul minat al publicării acestei cărți, tolerând cu răbdare izbucnirile Cimpanzeului meu.

Prin urmare, prietenilor, colegilor, pacienților și studenților mei le adresez multe, multe mulțumiri cu recunoștință!

În final, aș vrea să dedic această carte cimpanzeilor și celorlalte maimuțe antropoide, care vor citi cartea în viitor și își vor da seama că, la bine și la rău, au un Uman în ei/ele!

Cimpanzeul tău interior poate fi cel mai bun prieten sau cel mai mare dușman... acesta e Paradoxul Cimpanzeului.

Îți sabotezi singur succesul și fericirea?
Te străduiești să te înțelegi?
Emoțiile îți dictează uneori viața?

Paradoxul Cimpanzeului este un program de management al minții foarte eficient, care te poate ajuta să devii o persoană mai fericită, mai încrezătoare, mai sănătoasă și cu mai mult succes. În această carte, prof. Steve Peters îți explică disputa care are loc în mintea ta și apoi îți arată cum poți aplica această înțelegere în fiecare domeniu al vieții tale, astfel încât:

- **Să recunoști modul în care îți funcționează mintea**
- **Să îți înțelegi și gestionezi emoțiile și gândurile**
- **Să te gestionezi și să devii persoana care ai vrea să fii**

Steve Peters este cea mai importantă persoană din cariera mea.
Victoria Pendleton, Campioană Mondială și Olimpică la ciclism

Prof. Steve Peters este psihiatru consultant, specializat în optimizarea funcționării minții. Este decan al Sheffield University Medical School și psihiatrul echipelor British Cycling și Sky ProCycling.

PUBLICA
ADUCE
IDEI

ISBN: 978-606-722-362-0